SATISAR FOUNDATION

साधना – पथ

(The Daily Rituals)

उद्यमौ भैरव:

SATISAR FOUNDATION (Regd.)
P.O. Box - 118, Head Post Office Rani Talab, Jammu
Phones : 2502839, 2530247, 2592011, 9419127125
e-mail : satisar2000@yahoo.com
visit us at : www.satisar.org

NOT FOR SALE

उद्यमौ भैरवः

SATISAR FOUNDATION is a non political, non profit cultural organisation. The aim of the foundation is to propogate and promote the cultural ethos of Kashmiri Pandit.

SATISAR FOUNDATION

(CAMP JAMMU)

उद्यमौ भैरवः

नौदेहेन सती देवी भूमिभवति पार्थिव। तस्मा तु भूमौ सरस्तु विमलोदकम्। षड्योजनायतं रम्यं तर्देन च विस्तृतम। सतोदेशमिति ख्यात देवाक्रीडं मनोहरम्

The goddess SATI, with the body in the form of the boat, becomes the earth and on that earth comes into being a lake of clear water, known as SATIDESA .....A Sporting place of Gods.

कः प्रजापतिरूद्दिष्टः
कश्यपश्च प्रजापतिः ।
तेनेदं निर्मत देशं
कश्मीराख्यं भविष्यति ।।

Prajapati is called Ka, Kashyapa is also a Prajapati,

Built by him. This place will be called "Kashmir".

SATISAR FOUNDATION (Regd.)
P.O. Box - 118, Head Post Office Rani Talab, Jammu
Phones : 2502839, 2530247, 2592011, 9419127125
e-mail : satisar2000@yahoo.com
visit us at : www.satisar.org

मूल्य : इस सामग्री का सदोपयोग एवं कश्मीरी पंडित संस्कृति का प्रचार व प्रसार

OUR
LIVING GODS

MESSAGE

उर्ध्व बाहुर्विरौम्येष न च कश्र्िचच्छृणोति में।
धर्मादर्थश्च्च कामश्च्च स धर्मः किं न सेव्यते।।

"Here with my hands raised, I cry and shout but alas ! nobody listens to me. Artha (अर्थः) and Kama (काम) are derived only from Dharma (धर्मः). So why does nobody sustain it"

Man is not alone in this world. He cannot live by himself. He is dependent on the nature (प्रकृति) within and outside. It has always been the aim of our great rishis to be able to live in constant harmony and equilibrum with the Nature. These great pople

मनु गौतम संवर्त विष्णु च्यवन कश्यपाः। बुहस्पत्यु शनः शङ्ख शातातप पराशराः।। पिता महाङ्गिरोदक्षयमाप स्तम्भ देवताः बुद्ध बौदायन वस वसिष्ठ जमदग्नयः।। सोम नारद हारीत याज्ञवल्क्य प्रचेतसः लिखितच्छागलेया अत्रि विश्वामित्रा मरीचयः।। कात्यायनाथ जा बालिपैठीनससुमन्तवः। (धर्म शास्त्रा प्रणीतारः षट्त्रिंशन्मुनयश्चये)

developed a socio religious system in order to achieve this goal of cosmic hormony.

Religion is not hypocracy or oral philosophical theory. It is very practical and a way of life.

The ritual structure nurtured by these great Rishis of yore have a very significant and sacred place in our rich ancient cultural heritage.

The profound metaphysical truths and ideas uttered intuitively by these great Rishis runs through the blood stream of every Kashmiri Pandit.

However, the periodical persecution, torture and consquent diaspora has forced the Kashmiri Pandits towards the dissemation of faith in the peculiar sense of values and ideals prospered and nurtured over the centuries by these great Rishis and saints. We the Kashmiri Pandits in our forced dispersal from our ancestral abode have developed an aversion towards our socio-cultural customs traditions and rituals with the result, our ethnic identity is at the verge of extinction. One of the main reasons for Lingering depression is paradoxically that we lack in the application of religious attitude which is well preached and emphasised and has a great reverence over the times immemorial.

Known as the ritual structure in Kashmiri pandit ethos. We lack in the application of religious attitude, which is preached and emphasised.

Every society has to move with the times and has to be living and dynamic. Some old customs are still good and some are out dated, due to change in time, people and circumstances. So we have to revise the customs and ceremonies without loosing its old sanctity, sacredness and spirit.

विचंति चान्ते विश्वमादौ स देव: स नो बुद्धया शुभया संयुनक्तु ।।

The one without colour appears by the manifold application of his power with many colours of his hidden purpose, May the being of splendor in whom the world dissolves and from whom it rises, Grant us clear understanding (Svetasvatava Upanishad 4.1)

Why should one propitiate the GOD ? In this world every living being aspires for pleasure (आनन्द). So aim of every body is to be in the state of Anand. That hapiness, which is complete in every respect, which remains ever constant and is without limitations and is always present.

But in this world nothing is limitless and constant (एकरस) and complete. These qualities can be attributed only to "God".

Hence we can say that it is only "God" which in the shape of pleasure and happiness is the aim of everyone.

To be able to reach to the state of that constant happiness (स्वात्म) we need to work in that direction. Our ancestors have emphasised that "Sadhana" (साधना) is the path to attain the ultimate.

Sadhana (साधना) comes from the root "Sadha" which means to exert or endeavour to get a particular result.

Our scriptures have recommended a puja for householders known as panch dev puja (पंचदेव) which we used to perform *in our puja rooms known as Thakur Kuthth.*

आदित्यं गणनाथं च देवी रूद्र च केशवम।
पंचदैवत्यमित्युक्यं सर्वकर्मसु पूजयेत ।।

One should always propitiate Lord Surya, Ganpati, Goddess, Rudra and Vishnu in daily rituals.

एतद देश प्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मन: ।
स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन्पृथिव्यां सर्वमानवा: ।।

"Let all people of world learn their own conduct and character from the Brahmans of this land"

This book on puja in your hand is not actually a made-easy digest of puja (worship). It concentrates on the essentials doing away with respective time-consuming practices. Modern way of life

puts a great demand on our time, leaving hardly any time for even leisure and recreation keeping in mind extremely difficult routine, an atempt has beed made to make it fit into our schedule without creating any difficulty whatsoever.

This recommended puja worship is in total conformity with our kashmiri pandit tradition and heritage. It has also chapters on various other systems of spiritual school, so as to be fit in one's over strained life. Any one system (Sadhana) suitable to your taste, temperament and capacity may be adopted.

These Sadhanas are not antagonistic, but are complementary.

This book is an effort to maintain the strong ties of Cohesion and identification with our rituals, customs, socio-religious traditions, cultural ethos and language. Our ancestors were spiritualists, religious-minded tolerant compassionate and highly cultured ones and this is the heritage which we boast of. All the cultural devices, religious practices contribute to spiritual inspiration.

Satisar Foundation is making every effort to preserve and promote to the fullest extent our rich literature and cultural heritage so as to ensure that every member of our community especially the younger generation perpetuates the rich socio-cultural ethos, rituals and traditions as our ancestors have been doing for untold generations and feel proud in their identity and heritage.

Satisar Foundation keenly awaits feed back from our esteemed readers and requests to provide co-operation and guidance. We shall feel happy to note your comments. ***This book is an outcome of arduous research by various Sadhakas (साधक), Who always remain aloof, from the self praise and projections. (भगवान दीन यिमन रूमु ऋषिुण आय)***

Satisar family will always remain indebted to these Sadhakas for the service they offer in terms of their grace and action.

VIDHWAT MANDAL

Price :- Propogation & Promotion of Kashmiri Pandit Culture

SATISAR FOUNDATION (Regd.)
P.O. Box - 118, Head Post Office Rani Talab, Jammu
Phones : 2502839, 2530247, 2592011, 9419127125
e-mail : satisar2000@yahoo.com
visit us at : www.satisar.org

प्रकरण – 1

। ॐ श्री गणेशाय नमः ।

विद्यार्थीयों (Students) के लिए नित्य नियम

"सर्वप्रथम जागकर अपने दोनों हाथों को फैलाकर देखें और पढ़ें"

कराग्रे वसते ब्रह्मा, कर मध्ये जनार्दनः।
कर मूले तु ईशानः प्रभाते कर दर्शनम्।।
आयुः आरोग्यं, ऐष्वर्य मे देहि देहि नमः

उठकर माता पिता अथवा बडों (Elders) को प्रणाम करें

व्यायाम/आसन अथवा सूर्य नमस्कार करें।

(केवल जनेऊ धारण किये हुए बालकों के लिए)

जनेऊ को धोते हुए पढ़ें

ॐ भूः भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ – 3 बार

अब जनेऊ धारण करते हुए पढ़ें।

यज्ञोपवीतं परमं पवित्र प्रजापतेर्यत् सहजं पुरस्तात्
आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुंच शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः

जनेऊ धारण करते हुए पढ़ें।

यज्ञोपवीतं असि यज्ञस्यत्वा उपवीतेन उपनह्यामि।।

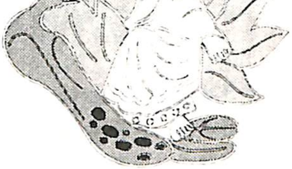
गणेश जी का ध्यान करें

शुक्लाम्बर धर विष्णुं, शशिवर्ण चतुर्भुजम् प्रसन्नवदनं
ध्यायेत्सर्वविघ्नो पशान्तये।। अभिप्रीतार्थ सिद्धयर्थ पूजितो
यः सुरैरपि। सर्व विघ्नछिदे तस्मै गणाधिपतये नमः।

गुरू (Teacher) का मंत्र

गुरूर्ब्रह्मा गुरूर्विष्णु गुरूः साक्षात् महेश्वरः।
गुरूरेव जगत् सर्व तस्मै श्री गुरवे नमः।

सरस्वती जी का ध्यान व मंत्र



ॐ अक् चट् तप् यश वर्गान्।
सृष्टाष्टक दलोग्र विमलकमले।
विलसन्तीम् कविवदने। भ्रमरीमिव भारतीम् वन्दे
ॐ ह्रीं ऐं ह्रीं ॐ सरस्वत्यै मम उश्चविध्यां,
उश्च बुद्धिं जीवतयान्ते देहि देहि नमः

शिव जी का ध्यान

ॐ नमः शिवाय - (10 बार)

विष्णु जी का ध्यान, करके

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय (10 बार)

सप्तश्लोकी दुर्गा

श्री शिव उवाच

देवि त्वं भक्त सुलभे सर्व कार्य विधायिनी।

कलौ हि कार्य सिद्धय्रर्थम उपायं ब्रूहि यत्नतः।

देव्युवाच

शृणु देव प्रवक्ष्यामि कलौ सर्वेष्ट् साधनम्।

मया तवैव स्नेहेन अम्बा स्तुतिः प्रकाश्यते।।

ॐ अस्य श्री दुर्गा सप्त श्लोकी स्तोत्र मन्त्रस्य

नारायण ऋषि : अनुष्टुप छन्द श्री महाकाली, महालक्ष्मी, महासरस्वत्यो

देवता : श्री दुर्गा प्रीत्यार्थ मम उश्चविध्यां आयु : आरोग्यं ऐश्वर्य जीवत्यान्ते

देहि देहि सप्तश्लोकी दुर्गापाठे विनियोग।।

ॐ ज्ञानि नामपि चेतांसि देवी भगवती हि सा ।

बलाद् आकृष्य मोहाय महामाया प्रयच्छति ।। 1 ।।

ॐ दुर्गे स्मृता हरसि भीतिम् अशेष जन्तोः

स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि।

दारिद्रय, दुःख, भय हारिणि का त्वदन्या

सर्वोपकार करणाय सदार्द्रचिता ।। 2 ।।

ॐ सर्वमगंल मग्लये शिवे सर्वार्थ साधिके।

शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तुते ।। 3 ।।

ॐ शरणागत दीनार्त परित्राण परायणे।

सर्वस्यार्तिहरे देवि नारायणि नमोऽस्तु ते ।। 4 ।।

ॐ भूः भुवः स्वः ....।

We meditate on the adorable glory of the radiant Sun. May he direct our intellect -------- RIG VEDA.

ॐ सर्वस्वरूपे सर्वेशे सर्व शक्ति समन्विते।
भयेभ्य: त्राहि नो देवि दुर्गे देवि नमोऽस्तु ते ।। 5 ।।
ॐ रोगान् अशेषान् अपहंसि तुष्टा
रूष्टा तु कामान् सकलान् अभीष्टान्।।
त्वाम् आश्रितानां न विपत् नराणां
त्वाम् आश्रिता हयाश्रयतां प्रयान्ति ।। 6 ।।
सर्वाबाधा प्रशमनं त्रैलोक्यस्या अखिलेश्वरि।
एवमेव त्वया कार्यम् अस्मद् वैरि विनाशनम् ।। 7 ।।

।। इति श्री सप्तश्लोकी दुर्गा सम्पूर्ण ।।

ॐ या देवी स्तूयते नित्यं ब्राह्मेन्द्र सुर मुनिभि:
सामे वसति जिह्वाग्रे वीणा हस्ते सरस्वती।।
ॐ सौं सीं श्रीं सरस्वत्यै मम् उश्च विध्यां राजमानं
धनागमं गृहसुखं देहि देहि नम: (10 बार)

(If time allows, we shall recite the verses of other Gurus and dieties and offer flowers etc. in front of their photo's or idols)

उभाभ्यां जानुभ्यां पाणिभ्यां शिरसा उरसा वचसा
मनसा नमस्कारं करोमि नम:

इति विद्यार्थी नित्य नियमावली सम्पूर्ण

What is in Macrocosm is also in Microcosm".

"Man, has in himself all that is contained in the greater world, so that there remains nothing which is not found even really and truly in man himself", and man "also does receive and contain even god himself ....
Therefore human is the most express image of god, seeing man containing in himself all the things which are in god.

(Encyclopedia of world Religions)

जनम प्रॉविथ करम सोंबरूम दरम पॉलुम स्वय छम् सथ
नेत्रन् अन्दर प्रेयम दोरूम चोरूम त मोनुम दोहय अख

प्रकरण – 2
(सामान्य वर्ग हेतु)

सर्वप्रथम नींद से जागकर अपने दोनों हाथों को फैलाकर देखें और पढ़ें।

कराग्रे वसते ब्रह्मा, कर मध्ये जर्नादनः।
कर मूले तु ईशानः प्रभाते कर दर्शनं।।
आयुः आरोग्य, ऐष्वर्य मे देहि–देहि नमः

(स्नान[1] आदि कार्यो से निर्वृत होकर)
(After shedding the impurities of physical and mental level)

जनेऊ को धोते हुए पढ़ें *(केवल जनेऊ धारण किये हुए व्यक्तियों के लिए)।*
ॐ भूः भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ –3 बार

अब जनेऊ धारण करते हुए पढ़ें।
यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत् सहजं पुरस्तात्
आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुंच शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः

जनेऊ धारण करके पढ़ें।
यज्ञोपवीतम असि यज्ञस्यत्वा उपवीतेन उपनह्यामि।।

अब पूजा करने के स्थान पर सिद्ध अथवा पद्मासन में बैठें (पूर्व या उत्तर की तरफ मुख करके) पानी एक पात्र में लेकर दूसरे (निर्माल्य) पात्र में निम्नलिखित मंत्र पढ़ते हुए संकल्प से छोड़ें।
ॐ अस्य श्री आसन शोधन मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषि सुतलं छन्द
कूर्मो देवता आसन शोधने विनियोगः[2]।।

---

1. स्नान व संध्या प्रकरण पृष्ठ 21–28 पर देखें।
2. वभूव विनियोगक्षः साधनीयेषु वस्तुषु।
(अपने आपको दृढ़ता से दूसरे काम में लगाना)

न्यास कर लें (Purifying and charging the limbs)

मेरु पृष्ठ ऋषये नमः शिरसि – सिर पर दोनों हाथों की चारों अंगुलियों का सिरा (tips) रख ले।

सुतलं छन्द से नमः मुखे – (मुख पर दोनों हाथ रखना)

कूर्मो देवतायै नमः हृदि – (हृदय पर दाँये हाथ की हथेली रखना)

आसन शोधने विनियोगः नमः सर्वांगेषु। – (सारे अड्गों को स्पर्श कर लें)

धरती को दो फूल आसन रूप में देते हुए पढ़ें

ध्रुवा द्यौ ध्रुर्वा पृथिवी ध्रुवासः पर्वता इमे।
ध्रुवं विश्वमिदं जगत् ध्रुवो राजा विशामसि।।

धरती को नमस्कार करते हुए पढ़ें।

पृथ्वि! त्वया धृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता
त्वं च धारय माम् देवि! पवित्रं कुरू च आसनम्।।

इस मंत्र से दायें हाथ से थोड़ा जल लेकर आसन पर छिड़कें

(Aasan can be a piece of woolen cloth meant for pooja)

फिर धरती पर गन्ध फूल एवं अर्घ चढ़ा लें

प्रीं पृथिव्ये आधारशक्त्यै समालभनं गन्धो नमः अर्घो नमः पुष्पं नमः

अपने मुरव और पैरों को निम्नाड्.ित मन्त्र से जल छिड़कते हुए पढ़ें

तीर्थे स्नेयं तीर्थमेव समनानां भवति। मानः शंस्योररुषो धूर्तिः
प्राणङ्मर्त्यस्य रक्षाणो ब्रह्मणस्पते।।

अनामिका (Sun Finger) उंगली में पवित्र[1] धारण करते हुए पढ़ें
(Ring made of Darba Grass)

---

1. **सप्तभिर्दर्भ कुञ्जरै कुर्यात्विप्रा पवित्रम् षठ् राज्ञा पंचभि वश्या स्त्री शूद्राणां चतुष्ठयम्।। ब्रहमणों के लिए 7 तृणो का, क्षत्रिय के लिए 6 तृणो का, वेश्य के लिए 5 तृणो का तथा स्त्री व शूद्र के लिए पवित्रक 4 तृणो का होता है।**
यथा वज्रं सुरेशस्य, यथा शूलं हरिस्यच यथा विष्णु गदा चक्रं तथा ब्रहम् पवित्रकम्। पकांर पाप शमणं, वकार वश्य कारकं। त्रकारं त्राण सर्वेशां पवित्रक उदारितं। जैसे इन्द्र के लिए वज्र, शंकर के लिए त्रिशूल। गदा, चक्र विष्णु के लिए वैसे ही ब्रहमण के लिये पवित्रकं है। पकार रूप में पाप का शमन, वकार रूप में वश में करने वाला त्रकार रूप में सब प्रकार से बचाने वाला उदारक पवित्रक है। पवित्रक सदा दक्षिण अनामिका के प्रथम पर्व पर धारण करना चाहिये। It is said that nerves from here have a direct link with a lustful & desireful tendencies.

वसो: पवित्रमसि शतधारं वसूनां पवित्रमसि सहस्रधारं
अयक्ष्मा व: प्रजया संसृजामि रायस्पोषेण बहुला भवन्ती:।।

फिर अपने आपको तिलक लगाये तथा अर्घ फूल चढ़ाते हुए पढ़ें

आत्मने नारायणाय आधार शक्तयै समालभनं गन्धों नम:, अर्घो नम: पुष्पं नम:

अपने दायें ओर रत्नदीप[1] को सुगन्धित द्रव्य आदि चढ़ाते हुए पढ़ें

स्वप्रकाशो महादीप: सर्वत: स्तिमिरापह:
प्रसीद मम गोविन्द दीपऽयं परिकल्पित।।

अपने बायें ओर रखे धूप[1] को सुगन्धित द्रव्य आदि चढ़ाते हुए पढ़ें

वनस्पतिरसो दिव्यो गन्धाढयो गन्धवन्तम:
आधार: सर्व देवानां धूपोऽयं परिकल्पित:।।
धूपाय समालभनं गन्धों नम: अर्घो नम: पुष्पं नम:

निर्माल्य पात्र में गन्ध आदि सूर्य भगवान् को चढ़ाते हुए पढ़ें

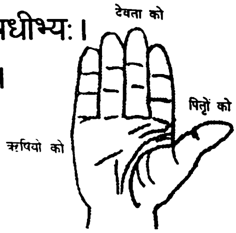
नमो धर्म निधानाय नम: स्वकृत साक्षिणे।
नम: प्रत्यक्ष देवाय श्री भास्कराय नमो नम:।।
श्री भास्कराय समालभनं गन्धो नम: अर्घो नम: पुष्पं नम: ।। 1 ।।
ओं सहस्र किरणा: श्रीमान्सप्ताश्ऽरथवाहन:
भक्तानां वरदो भानु प्रीतो भवन्ति सर्वद: ।। 2 ।।

एक पात्र से दूसरे (निर्माल्य) पात्र में पानी डालते हुए पढ़ें।

यत्रास्ति माता न पिता न बन्धु भ्रातापि नो यत्र सुहृत जनश्च।
न ज्ञायते यत्र दिनं न रात्रि: तत्रात्मदीपं शरणं प्रपद्ये।।
आत्मने नारायणाय आधारशक्तये दीप-धूप संकल्पात् सिद्धि:
अस्तु दीपो नम: धूपो नम:

तर्पण करना (नमस्कार करें)

ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वगन्ये, नम: प्रथिव्यै, नम: ओषधीभ्य:।
नमो वाचे, नम: वाचस्पतये, नमो विष्णवे बृहते कृणोमि।।
इत्येतासामेव देवतानां सार्ष्टिसायुज्यं सलोकतांप्नोति
य एवं विद्वान स्वाध्याया अधीते



तर्पण करने का तरीका

1. धूप–दीपां साक्षिवादे सर्वकर्माणि प्रजुलेत्
   देवकार्य पितृश्राद्धे पूजा सन्ध्यापि प्रजुलेत
   दीप–धूप हमारी पूजा के साक्षी witness हैं।

पानी से तर्पण करना (तर्पण करना)

जनेऊ को :–

सव्येन (दाये तरफ)

ॐ नमो देवेभ्यः

ॐ सर्वः देवान्तृप्यतां।

कण्ठोपवीत (गले में जनेऊ)

स्वाहाः ऋषिभ्यः।

सर्वः ऋषिभ्याः तृप्यताम तृप्यताम।

अपसव्येन

(बायें तरफ जनेऊ करके पितरों का ध्यान करें और पानी दायें तरफ डालते हुए पढ़ें)

स्वधा पितृभ्याः

ओं तत् सत् ब्रह्म अद्य तावत् तिथौ (Thithi), अद्य मासस्य (Month), पक्षस्य (FortNight), तु महा पर्वाणि (Day) वासरान्वितायां श्री पित्रे *(गौत्र सहित नाम लें)* — पितामहाय — प्रपितामहाय — मात्रे— पितामह्ये —प्रपितामहयै — मातामहाय — प्रमातामहाय — वृद्ध प्रमातामहाय — मातामहये — प्रमातामहये — वृद्ध प्रमातामहयै — श्री गुरूवे — मातृपक्षस्तु ये केचिध्ये चान्ये पितृपक्षजा। गुरू श्वशुर बन्धूनां ये कुलेषु समुद्भवा : ये प्रेतभावमापन्ना ये चान्ये श्राद्धवर्जिताः।

जलदानेन ते सर्वे लभन्तां तृप्तिमुत्तमाम समस्तमाता पितृभ्यो द्वादश दैवतेभ्यः पितृभ्य दीपः स्वधा धूपः स्वधा

(सव्येन) फिर किसी जल पात्र मे षट्कोण ✡ॐ में ओंकार बनाकर उसमे से थोड़ा सा जल पीकर बाकी जल निर्मालय पात्र में छोड़ दें।

अज्ञाते भार्गवे गोत्रे, नक्षत्राणांच रोहिणी। श्राद्धे अमाययां कुर्या त यस्य नज्ञायते तिथि। यदि गोत्र का पता न हो तो भार्गव गोत्र पडना। नक्षत्र का पता न हो तो प्रजापतये स्वाहा, रोहिण्यै स्वाहा, ब्रह्मणे स्वाहा, अभिजित स्वाहा पढे। अगर श्राद्ध की तिथि का पता न हो तो अमावसया को या पितृ पक्ष अमावस्या को श्राद्ध अवश्य करें। वह विष्णु बलि (द्वादशी) के समान है। जो मातर्ण्ड (मटन) में **5100** वर्षो से लोग करते आये हैं।

शुक्लाम्बर धरं विष्णु, शशिवर्ण चतुर्भुजम्। प्रसन्नवदनं ध्यायेत्सर्वविघ्नो पशान्तये।। अभिप्रीतार्थ सिद्धयर्थ पूजितो यः सुरैरपि। सर्व विघ्नच्छिदे तस्मै गणाधिपतये नमः।।

वक्रतुण्ड महाकाय कोटिसूर्यसम प्रभो। अविध्नं कुरू में देव सर्वकार्येषु सर्वदा।।

लाभस्तेषां जयस्तेषां कुतस्तेषां पराजयः।
येषमिन्दीवर श्यामो हृदयस्थो जनार्दनः।।

गुरूर्ब्रह्मा गुरूर्विष्णु गुरूः साक्षात् महेश्वरः।
गुरूरेव जगत् सर्व तस्मै श्री गुरवे नमः।।

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत् पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः।।

गुरवे नमः। परमगुरवे नमः। परमेष्ठगुरवे नमः।
परमाचार्याय नमः। आदिसिद्धेभ्यो नमः।

(यहां अपनी–2 रूचि के अनुसार अन्य देवी–देवताओं/महात्माओं की स्तुति करें)

अब आप अपने–अपने समय के अनुसार शिवमूर्ति तथा अन्य देवी देवताओं के चित्रों अथवा मूर्तियों पर जल, पुष्प, फल, दूध, धूप, दीप, शंख व घण्टा की ध्वनि से स्तुति कर लें।

यहां नित्य नियम पूरा होता है।

CRONOLOGY OF PUJA

God-Godesses are invoked and are offered holy bath, then placed at proper seat (Aasna), offered flowers, dhoop, deep etc. Then food is offered in form of Nabeyed (नेवेध), properiated with Mantras, verses etc and finally bid adieu.

---

1. यदि मंत्रोपदेश द्वारा गुरू धारण किया हो तो उस गुरू को सव्येन (दायें तरफ) तर्पण देना अन्यथा अपसव्येन (बायें तरफ) ही देवें।
2. Do not pay offerings for an alive person.
3. While paying offerings please recite the name of that 'Gotra' 'गौत्र' to which person belongs.
4. 'Gotra' is our 6000 years old genetic tree/chain.
5. Three generations from Mother's side & three generations from Father's side shall be offered water.

स्तुति प्रकरण – 3

श्री गणेशजी

गौरी पुत्रं त्रिनेत्रं, गजमुख सहितं नागयज्ञोपवीतं
पद्यांक्षं सर्व भक्षं सकलजन प्रियं सर्वगन्धर्व पूज्यम्।
संपूर्ण भालचन्द्रं वरदमतिबलं हृन्तृकं चासुराणां
हेरम्बमादिदेवं गणपतिममलं सिद्धि दातारमीडे।।

नमो नमो गजेन्द्राय एकदन्त दराय च।
नमः ईश्वरपुत्राय गणेशाय नमो नमः।।
माता यस्य उमादेवी पिता यस्य महेश्वरः।
मूषको वाहन यस्य स नः पायाद् गणधिपः।।

स्तुति (Traditional)

हिमज़ा सुतं भुजं गणेंश ईशनन्दनम्
एक दन्त वक्रतुण्ड नागयज्ञसूत्रकम्।
रक्त गात्र धूम्रनेत्र शुक्ल वस्त्रशोभितम्
कल्पवृक्ष भक्तरक्ष नमोस्तु ते गजाननम् ।।

पाशपाणि चक्रपाणि मूषकाधि रोहिणम्
अग्निकोटि सूर्य ज्योति वज्र कोटिनिर्मलम्।
चित्रमाल भक्ति जाल भालचन्द्र शोभितम्
कल्पवृक्ष भक्तरक्ष नमोस्तु ते गजाननम् ।।

विश्ववीर्य विश्वदीर्घ विश्वकर्म निर्मलम्
विश्वहर्त्ता विश्वकर्त्ता यत्र-तत्र पूजितम्।
चतुर्मुखं चतुर्भुजं सेवितं चतुर्युगम्
कल्पवृक्ष भक्तरक्ष नमोस्तु ते गजाननम् ।।

भूतभव्य हव्यकव्य भृगु भार्गव पूजितम्
देव वह्नि कालज़ाल लोकपाल वन्दितं।
पूर्णब्रह्म सूर्य वर्ण पुरुषं पुरान्तकं
कल्पवृक्ष भक्तरक्ष नमोस्तु ते गजाननम् ।।

ऋद्धि बुद्धि अष्टसिद्धि नव निधानदायकम्
यज्ञकर्म सर्व धर्म सर्व वर्णपूजितम्।

भूतधूम्र दुष्ट मुष्ट देवदैत्यानाशांकम्

कल्पवृक्ष भक्तरक्ष नमोस्तु ते गजाननम् ।।

ये पठन्ति विघ्न नाश भक्ति रक्त चेतसः

स्तोत्र राज मैन सोप मुक्त शुद्ध चेतसः।

ईप्सितार्थमृद्धि सिद्धि मंत्र सिद्ध भाषिताः

प्राप्नवन्ति ते गणेश पाददघ्मः भाविताः ।।

।। कल्पवृक्ष भक्तरक्ष नमोस्तु ते गजाननम् ।।

विष्णु जी

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं

विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्ण शुभाङ्गम्।

लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं

वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्।।

यं ब्रह्मा वरुणेन्द्र रुद्र मरुतैः स्तुन्वन्त दिव्यैः स्तवै-

र्वेदैः सांगपद् क्रमोप निषदैः गायन्ति यं सामगाः।

ध्यानावस्थित् तद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो

यस्यान्तं न विदुः सुरा सुर गणा देवाय तस्मै नमः।।

स्तुति

उत्तिष्टभगवान्विष्णो। उत्तिष्ठ गरुड़ ध्वज।

उत्तिष्ठ कमलाकान्तं। त्रैलोकी मंगलं कुरू ।। 1 ।।

मंगलं भगवान् विष्णुः। मंगलं गरूड़ ध्वजः।

मंगलं पुण्डरीकाक्षः। मंगलायतनं हरिः।। 2 ।।

मूकं करोति वाचालं। पङगुं लंघयते गिरिम्।

यत् कृपा तम् अहं वन्दे। परमानन्द माधवम् ।। 3 ।।

नमो ब्रह्माण्य देवाय, गोब्रह्मण हिताय च

जगत् हिताय कुष्णाय, गोविन्दाय नमोनमः।। 4 ।।

कृष्णाय वासुदेवाय, देवकी नन्दनाय च,

नन्द गोपं कुमाराय, गोविन्दाय नमो नमः ।। 5 ।।

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव,

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्व मम देव-देव।। 6 ।।

चामर करते हुए पढ़ें (waving of hands with flowers etc.)

जय नारायण! जय पुरुषोत्तम! जय वामन कंसारे!
उद्धर मामसुरेश विनाशिन्! पतितोहं संसारे!
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं।
माम-अनुकम्पय दीनम् अनाथं, कुरु भव सागरपारम्।।
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं ।। 1 ।।
जय जय देव! जया सुरसूदन! जय केशव! जय विष्णो!
जय लक्ष्मीमुख कमल मधुव्रत! जय दशकन्धर जिष्णो।
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं ।। 2 ।।
त्वं जननी जनकः प्रभु अच्युत! त्वं सुहृत् कलमित्रम्।
त्वं शरणं शरणा गतवत्सल, त्वं भव जलधि वहित्रम्।।
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं ।। 3 ।।
पुनर् अपि जननं पुनर् अपि मरणं, पुनर् अपि गर्भ निवासम्।
सोढुम् अलं पुनर् अस्मिन् माधव, माम् उद्धर निजदासम्।
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं ।। 4 ।।
जनक सुता पति चरण परायण, शंकर मुनिवर गीतम्।
धारय मनसि कृष्ण पुरुपोतम् वारय संसृति भीतिम्।।
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं ।। 5 ।।
यद्यपि सकलम् अहं कलयामि हरे नहि किम्-अपि स सत्त्वम्।
तत् अपि न मुन्चति माम इदम् अच्युत, पुत्रकलत्र ममत्वं।
घोरं हर मम नरकरिपो! केशव कल्मषभारं ।। 6 ।।

अच्युतस्याष्टकं

अच्युतं केशवं राम नारायणं, कृष्ण दामोदरं वासुदेवं हरिम।
श्रीधरं माधवं गोपिका वल्लभं जानकी नायकं रामचन्द्रभजे ।। 1 ।।
अच्युत केश्वं सत्यभा माधवं, श्रीधरं श्रीपतिं राधिका राधितम्।
इन्दिरा मन्दिरं चेतसा सुन्दरं देवकी नन्दनं नन्दजं संब्दधे ।। 2 ।।
विष्णवे जिष्णवे शङि्खने चक्रिणे, रूक्मिणी रागिणे जानकी जानये।
वल्लबी वल्लभायार्चिता यात्मने, कंस विध्वंसिने वंशिने ते नमः ।। 3 ।।
कृष्णा गोविन्द हे राम नारायण श्रीपते वासुदेवाजित श्रीनिधे।
अच्युतानन्त है माधवाधोक्षज द्वारकानायक द्रौपदी रक्षक ।। 4 ।।

राक्षसाक्षोभितः सीतया शोभितो दण्डकारण्यभू पुण्यताकारणम्
लक्ष्मणेनान्वितो वानरैः सेवितो अगस्तय सम्पूजितो राघवः पातु माम् ।। 5 ।।

धेनुकारिष्टको निष्टकृदद्वेषिणा केशिहा कंस हृद्वंशिकावादकः
पूतना कोपकः सूरजाखेलनो बालगोंपालकः पातु मां सर्वदा ।। 6 ।।

विद्युदुद्योतंवत्प्रस्फुर द्वाससं प्रावृडभ्भोदवत्प्रोल्लसद्विग्रहम्।
वन्यया मालया शोभितोरः स्थलं, लोहिताड़धिद्वयं वारिजाक्षं भजे ।। 7 ।।

कुञ्चितैः कुन्तलै भ्रजिनमानाननं रत्नमौलिं लसत्कुंण्डलं गण्डयोः
हारकेयूरकं कंकणप्रोज्ज्वलं किंकिणीमञ्जुलं श्यामलं तं भजे ।। 8 ।।

अच्युतस्याष्टकं यः पठेदिवृदं प्रेमतः प्रत्यहं पुरूषः सस्पृहम्
वृत्तत : सुन्दरं कर्तृविश्भ्भरस्तस्य वश्या हरिजार्यते सत्वरम ।।

शिव जी

ऊँ कार रूपाय वृकोदराय, उत्पत्ति रूपाय सुरेष्वराय
पालय रूपाय जनार्दनाय तस्मै ऊँ काराय नमः शिवाय।। 1
नागेन्द्र हाराय त्रिलोचनाय, भस्माङ्ग रागाय महेश्वराय।
देवादि देवाय दिगम्बराय, तस्मै **न**काराय नमः शिवाय।। 2
मातङ्ग चर्माम्बर भूषणाय समस्त गीर्वाणगणार्चिताय।
त्रैलोक्य नाथाय पुरान्तकाय तस्मै **म**काराय।। 3
शिवामुखाम्भोज विकासनाय दक्षस्य यज्ञस्य विनाशकाय।
चन्द्रार्क वैश्वानर लोचनाय, तस्मै **शि**काराय नमः शिवाय।। 4
वसिष्ठ कुम्भोद्भव गौतमादि, मुनीन्द्रवन्द्याय गिरीश्वराय।
श्रीनीलकण्ठाय वृषध्वजाय, तस्मै **व**काराय नमः शिवाय।। 5
यक्षस्वरूपाय जटाधाराय, पिनाकहस्ताय सनातनाय।
नित्यान शुद्धाय निरञ्जनाय, तस्मै **य**काराय नमः शिवाय।। 6

षठ्क्षरम् इदं पुण्यं यः पठेत् शिव सन्निधौ। शिवलोकम् अवाप्नोति शिवेन सह मोदिते।।

The Brides father bestows his daughter into wedlock by reciting the Mantra ...... भगवन् ऊँ। कन्या ददामि.................................।

It means that the Bride is already in union with ओंकार, so it is believed, the women need not recite the word 'ऊँ' in this *Stuti and* that is why the first shaloka of the Stuti is not commonly *recited*.

शिव – चामर

ॐ अतिभीषण कटुभाषण यमकिङ्कर पटली
कृत ताडन परिपीडन मरणागम समये।
उमया सह मम चेतसि यमशासन निवसन्
शिवशङ्कर शिवजी शङ्कर हर मे हर दुरितम् ।। 1 ।।

अतिदुर्नय चटुलेन्द्रिय रिपु–सञ्चय दलिते
पविकर्कश कटुजल्पित खलगर्हण चलिते।
शिवया सह ममचेतसि शशिशेखर निवसन
शिवशँङ्कर हे जटाधर हर में हर दुरितम् ।। 2 ।।

भव भञ्जन सुर रञ्जन खलवञ्जन पुरहन्
दनुजान्तक मदनान्तक रतिजान्तक भगवन्।
गिरिजावर करुणाकर परमेश्वर भयहन्
शिवशङ्कर हे गंगाधर हर में हर दुरितम ।। 3 ।।

शक्रशासन कृतशासन चतुराश्रम विषये
कलिविग्रह भवदुर्ग्रह रिपुदुर्बल समये।
द्विज क्षत्रिय वनिता शिशुदर कम्पित हृदये
शिवशङ्कर भस्माधर हर में हर दुरितम ।। 4 ।।

भवसम्भव विविधामय परिपीडित वपुषं
दयितात्मज ममता भर कलुषी कृत हृदयम्।
करु मां निजचरणार्चन निरतं भव सततं
शिव शंकर श्रुणु ईश्वर हर में हर दुरितम् ।। 5 ।।

करचरण कृतं वाक् कायजं कर्मजं वा श्रवणजं नयनजं वा मानसं वापराधम्।
विदितमविदितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व। जय जय करुणाब्धे श्री महादेव शम्भो।।

हे चंद्रचूड मदनांतक शूलपाणे स्थाणो गिरीश गिरिजेश महेश शम्भो।
भूतेश भीति भयसूदन मामनाथं संसार दुःख गहनाज्जगदीश रक्ष।।

आत्मा त्वं गिरिजामतिः सहचराः प्राणः शरीरं गृहं
पूजां ते विषयोपभोग रचना निद्रा समाधि स्थितः।
सञचारः पदयोः प्रदक्षिण विधि स्रोत्राणि सर्वाधिशे
यत् यत् कर्म करोमि तत्तदखिलं शाम्भो तवाराधनम।।

शिवशङ्कर शिवजी शङ्कर हर मे हर दुरितम्।।
हे शिव – हे शिव मेरे मन में निवास करते हुए मेरे पापों का नाश कर दो।
चामर (waving of hands with flowers etc.)

देवी

पुरुहूतप्रिया कान्ता कामिनी पद्मलोचना
प्रह्लादिनी महामाता दुर्गा दुर्गति नाशिनी ।। 1 ।।

अघोर व्याधिनाशी च घोरदु:ख निवारिणी
अष्टा दशभुजा दुर्गा शारिका श्याम सुन्दरी ।। 2 ।।

निर्गुणे! निष्क्रिये! नित्ये! सच्चिदानन्द रूपिणि
नमोस्तु ते महाराज्ञि पाहि मां शरणागतम् ।। 3 ।।

ज्वालामुखि महाज्वाले ज्वाला पिंगल लोचने,
ज्वालातेजे महातेजे ज्वाला मुखि नमोस्तुते ।। 4 ।।

महाबले महोत्साहे महाभय विनाशिनि,
त्राहि माम देवि दूष्प्रेक्ष्ये शत्रुनां भयवर्दिनी ।। 5 ।।

ज्ञानि नाम अपि चेतांसि देवी भगवती हिंसा,
बलात आकृष्य मोहाय महामाया प्रयच्छति ।। 6 ।।

दुर्गे स्मृता हरसि भीतिम अशेष जन्तो:
स्वस्थै: स्मृता मतिम् अतीव शुभां ददासि ।। 7 ।।

दारिद्रय दु:ख भय हारिणि का त्वत अन्या,
सर्वोपकार करणाय दयार्द्रचिता ।। 8 ।।

शरणागत दीर्नात परित्राण परायणे,
सर्वस्यार्ति हरे देवि नारायणि नमोस्तुते ।। 9 ।।

सर्व स्वरूपे सर्वेशे सर्व शक्ति समन्विते
भयेभ्यस त्राहि नो देवि दुर्गे देवि नमोस्तुते ।। 10 ।।

रोगान अशेषान अपहंसि तुष्टा
रुष्टा तु कामान् सकलान अभीष्टान्।
त्वाम् आश्रितानां न विपत नराणां
त्वाम् आश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ।। 11 ।।

सर्वा बाधा प्रशमनं त्रैलोक्य स्याखिलेश्वरि
एवमेव त्वया कार्यअस्मद वैरि विनाशनम् ।। 12 ।।

Each shalokas is a mantra and in Tantra tradition this is known as ***Rahasya Vidya***, the secret knowledge, which may be divulged within the frame work of Traditions only.

जगदम्बा – स्तुति (Traditional)

लीलारब्ध स्थापित लुप्ताखिल लोकां,
लोकातीतै र्योगिभिर् अंतर् हृदि मृग्याम्।
बालादित्य श्रेणि समान द्युति पुञ्जां,
गौरीम्[1] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 1 ।।

आशा पाश क्लेश विनाशं विदधानां,
पादाम्भोज ध्यान पराणां पुरुषाणाम्।
ईशीम् ईशाङ्गार्ध हरां तां तनुमध्यां,
शारिका[2] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 2 ।।

प्रत्याहार ध्यान समाधि स्थिति भाजां,
नित्यं चिते निर्वृतिकाष्ठां कलयन्तीम्।
सत्य ज्ञानानन्दमयीं तां तडित् आभां,
शारदा[3] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 3 ।।

चन्द्रपीडा नन्दितमन्द स्मितवकत्रां
चन्द्रापीडा लङ्कृत लोला लकभाराम्।
इन्द्रोपेन्द्रा द्यर्चित पादाम्बुज युग्मां,
राज्ञी[4] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 4 ।।

नाना कारैः शक्ति कदम्बैः भुवनानि,
व्याप्य स्वैरं क्रीडति यासौ स्वयमेका।
कल्याणीं तां कल्पलताम् आनतिभाजां,
त्रिपुरा[5] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 5 ।।

मूलाधारात् उत्थित वन्तीं विधिरन्ध्रं,
सौरं चान्द्रं धाम विहाय ज्वलिताङ्गीम्।
स्थूलां सूक्ष्मां सूक्ष्मतरां ताम्–अभिवन्द्यां
ज्वाला[6] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 6 ।।

आदि क्षान्ताम् अक्षर मूर्त्या विलसन्तीं,
भूते भूते भूत कदम्बं प्रसवित्रीम्।
शब्द ब्रह्मानन्दमयीं ताम् अभिरामां,
बाला[7] अम्बाम अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 7 ।।

गौरी[1] च **शारिका[2]** देवी **शारदा[3] राज्ञी[4]** तथैव च **त्रिपुरा[5] ज्वाला[6]** तथा **बाला[7] दुर्गा[8] काली[9]** सुखप्रदाः **लक्ष्मी[10]** च धनदा प्रोक्त दश देःवी प्रकीर्तिताः यः पठेत्प्रातम्तथाय सिद्धिर्भक्ति सर्वदाः

यस्याः कुक्षौ लीनम् अखण्डं जगत् अण्डं,
भूयो भूयः प्रादुर् अभूत् अक्षतमेव।
भर्त्रा सार्धं तां स्फटिकाद्रौ विहरन्तीं,
दुर्गा[8] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 8 ।।

यस्याम्-एतत्प्रोतम्-अशेषं मणिमाला,
सूत्रे यत्-वत् क्वापि चरं चाप्यचरं च।
ताम् अध्यात्म ज्ञान पदव्या गमनीयां,
काली[9] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 9 ।।

नित्यः सत्यो निष्कल एको जगदीशः,
साक्षी यस्याः सर्गविधौ संहरणे च।
विश्वत्राण क्रीडन शीलां शिवपत्नीं,
लक्ष्मी[10] अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम् अहम् ईडे।। 10 ।।

पूजा काले भाव विशुद्धिं विदधानो,
भक्तया नित्यं जल्पति गौरीदशकं यः।
वाचां सिद्धि सम्पत्तिम् उच्चैः शिवभक्तिं,
तस्या वश्यं पर्वत पुत्री विदधाति।।
गौरीम् अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम अहम् ईडे।। 11 ।।

इन्द्राक्षी स्तोत्र

ध्यानम्

ॐ इन्द्राक्षीं द्विभुजां देवीं पीत वस्त्र धरां शुभाम् ।
वामे वज्र धरां सव्यहस्ते ऽभय वर प्रदाम ।।
सहस्र नेत्रां सूर्याभां नानालङ्कार भूषिताम् ।
प्रसन्न वदनां नित्याम् अप्सरो गण सेविताम ।।
श्री दुर्गा सौम्य वदनां पाशाङ्कुश धरां पराम् ।
त्रैलोक्य मोहिनीं देवीं भवानीं प्रणमाम्यहम् ।।
इन्दुग्नि सूर्य नयनां पाशाङ्कुश धरां पराम् ।
द्विभुजां सिंह मध्यस्थां भजेऽहं अभयङ्करीम् ।।

गौरीम् अम्बाम् अम्बु रुहा क्षीम, अहम् ईडे।।
आप कमल–नेत्री माता गौरी को मैं प्रणाम करता हूँ।

गायत्री

शची पतये विद्महे, पाकशासनाय धीमहि
तन्नो इन्द्रः प्रचोदयात्।। 3 बार ।।

मंत्र – ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं इन्द्राक्षी क्लीं श्रीं ह्रीं ऐं ॐ स्वाहा

इन्द्र उवाच

इन्द्राक्षी नाम सा देवी देवतैः समुदाहृता।
गौरी शाकम्भरी देवी दुर्गा नाम्नेति विश्रुता । 1 ।
कात्यायनी, महादेवी, चन्द्रघण्टा (चण्डघण्टा), महातपा।
गायत्री सा च सावित्री ब्रह्माणी ब्रह्म वादिनी । 2 ।
नारायणी भद्रकाली रुद्राणी कृष्णपिङ्गला।
अग्निज्वाला रूद्रमुखी कालरात्रीः तपस्विनी । 3 ।
मेघश्यामा सहस्त्राक्षी विष्णुमाया जलोदरी
महोदरी मुक्तकेशी घोररूपा महाबला । 4 ।
आनन्दा भद्रजानन्ता रोगहंत्री शिवप्रिया।
शिवदूती कराली च प्रत्यक्षा परमेश्वरी । 5 ।
इन्द्राणी चन्द्ररूपा (चेन्द्ररूपा) च इन्द्र शक्ति परायणा।
महिषासुर संहर्त्री चामुण्डा गर्भदेवता । 6 ।
वाराही नारसिंही च भीमा भैरवनादिनी।
श्रुतिः स्मृतिः धृतिः मेधा विद्या लक्ष्मीः सरस्वती । 7 ।
अनन्ता विजया पूर्णा मनस्तोषा अऽपराजिता।
भवानी पार्वती दुर्गा हैमवत्य् अम्बिकाशिवा । 8 ।
सदा सम्मोहनी देवी सुन्दरी भुवनेश्वरीम्।
शिवा भवानी रुद्राणी शंकरार्ध शरीरिणी । 9 ।

सर्व मङ्गल मङ्गल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके ।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोस्तुते ।।
ओं महाबले महोत्साहे महाभयविनाशिनि ।
त्राहिमां देवि दुष्प्रक्ष्ये शत्रूणां भयवर्द्धिनि ।।

This Strotra is useful in every type of adversities and can cure incurable diseases if recited and Meditated upon properly.

तत्सद् ब्रह्म Thithi / month / day पूजनयच्छिद्रं सम्पूर्ण अस्तु वमस्तु।।

हाथ में दो फूल लेकर साष्टांग प्रणाम करते हुए पढ़ें

आवहनं नैव जानामि नैव जानामि विसर्जनम्।
पूजां भागं न जानामि क्षम्यतां परमेश्वरि:।।
उभाभ्यां जानुभ्यां पाणिभ्यां शिरसा उरसा
वचसा मनसा नमस्कार[1] करोमि नमः।

श्लोक

या माया मधुकैटभ प्रमथिनी या माहिषोन्मूलिनी।
या धूम्रेक्षण चण्ड मुण्ड मथिनी या रक्त बीजाशनी ।। 1 ।।
शक्तिः शुम्भ निशुम्भ दैत्य दलिनी या सिद्धलक्ष्मीः परा।
सा देवी नवकोटि मूर्ति सहिता मां पातु माहेश्वरी ।। 2 ।।
जप्तं पाप हरं नतुं बलकरं सम्पूजितं श्रीकरं।
ध्यातं मान करं स्तुतं धनकरं सम्भाषितं सिद्धिदम् ।। 3 ।।
गीतं सुन्दरि वान्छितं प्रतनुते ते पादपध्म द्वयं।
भक्तानां भवभीति भञ्जन करं सिद्धयषृटदं पातु नः ।। 4 ।।
माया कुण्डलिनी क्रिया मधुमती काली कला मालिनी।
मातङ्गी विजया जया भगवती देवी शिवा शाम्भवी ।। 5 ।।
शक्तिः शङ्कर वल्लभा त्रिनयना वाग्वदिनी भैरवी।
ह्रीं कारी त्रिपुरा परापरमयी माता कुमारी त्यसि ।। 6 ।।
सौन्दर्य विभ्रम भुवो भुवनाधिपत्य,
सम्पत्ति कल्पतर वस्त्रिपुरे! जयन्ति।
एते कवित्वकुमुद प्रकरावबोध।
पूर्णेन्दवस्त्वयि जगज्जननि प्रणामः ।। 7 ।।

---

1. एकं चंडयांश वौ सप्त त्रीनिदध्याद्विनाथ
के चत्वारि केशवे दद्यात् शिवस्यार्ध प्रदज्ञिणाम्

अर्थ :– **देवी को 1** प्रक्रम (प्रदिक्षना), **सूर्य भगवान को 7**, **गणेश जी को 3** बार, **शंकर जी को अर्ध क्रम (पूर्व से पश्चिम तक)** प्रणाली को उतर की तरफ रखना।

ब्रह्मेन्द्र रुद्र हरिचन्द्र सहस्र रश्मि,
स्कन्द द्विपानन हुताशन वन्दितायै।
वागीश्वरि! त्रिभुवनेश्वरि! विश्वमात्,
अन्तर्बहिश्च कृतसंस्थितये नमस्ते ।। 8 ।।

ददातीष्टान् भोगांक्षपयति रिपून्हन्ति विपदो,
दहत्याधीन्वाधीन् छमयति सुखानि प्रतनुते।
हठादऽन्तर्दुःखं दलयति पिनष्टीष्ट विरहं,
सकृद्धयाता देवी किमिव निरवध्यं न कुरुते ।। 9 ।।

लक्ष्मीवशी करण चूर्ण सहोदराणि,
त्वत्पाद पङ्कज रजांसि चिरं जयन्ति।
यानि प्रणाममिलितानि नृणां ललाटे,
लुम्पंत्ति दैव लिखितानि दुरक्षराणि ।। 10 ।।

विद्या परां कतिचिदम्बरमम्ब केचि-
दानन्दमेव कतिचित्कतिचिच्च मायाम्।
त्वां विश्वमाहुरपरे वयमामनाम
साक्षादपार करुणां गुरू मूर्तिमेव ।। 11 ।।

अजानन्तो यान्ति क्षयमवशमन्योन्य कलहै,
रमी मायाग्रन्थौ तव परिलुठन्तः समयिनः।
जगन्मातर्जन्म ज्वरभयतमः कौमुदि! वयं
नमस्ते कुर्वाणाः शरणमुपयामो भगवतीम् ।। 12 ।।

पिता माता भ्राता सुहृदऽनुचरः सद्म ग्रहिणी,
वपुः पुत्रो मित्रं धनमपि यदा मां विजहति।
तदा में भिन्दाना सपदि भय मोहान्धतपसां,
महाज्योत्स्ने! मातर्भव करुणाया सन्निधिकरी ।। 13 ।।

यत्षट्पत्रं कमलमुदितं तस्य या कर्णि कारव्या,
योनिस्तस्याः प्रथितमुदरे यत्तदोङ्कार पीठम्।
तस्मिन्नऽन्तः कुचभरनतां कुण्डलीतः प्रवृत्तां,
श्यामाकारां सकलजननीं सन्ततं भावयामि ।। 14 ।।

शब्द ब्रह्ममयि! स्वच्छे! देवि! त्रिपुरसुन्दरि।
यथा शक्ति जपं पूजां गृहाण परमेश्वरि ।। 15 ।।
नन्दन्तु साधकाः सर्वे विनश्यन्तु विदूषकाः।
अवस्था शाम्भवी मेऽस्तु प्रसन्नोऽस्तु गुरूः सदा ।। 16 ।।

दर्शनात् पापशमनी जपान्मृत्यु विनाशिनी।
पूजिता दुःख दौर्भाग्य हरा त्रिपुरसुन्दरी ।। 17 ।।

नमामि यामिनी नाथ लेखालङ्कृत कुन्तलाम।
भवानीं भव सन्ताप निर्वापण सुधा नदीम् ।। 18 ।।

मन्त्रहीनं क्रिया हीनं विधिहीनं च यद्गतम्।
त्वया तत्क्षम्यतां देवि्! कृपया परमेश्वरी ।। 19 ।।

श्री शारिके शरण्यं त्वां मयि दासे कृपां कुरु
ऋणं रोगं भयं शोकं रिपुनाशाय सत्वरम् ।। 20 ।।

आज्ञा मांगे

ॐ शंनो मित्रः शंनो वरूणः। शं नो भवत्वर्यमा।
शंनो इन्द्रो बृहस्पतिः। शं नो विष्णुरूरूक्रमः। नमो ब्रह्मणो।
नमो वायवे नमस्ते वायो त्वमेव प्रत्यक्ष ब्रह्मासि।
त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मवदिष्यामि। ऋतं वदिष्यामि। सत्यं वदिष्यामि।
तन्मामवतु तद्वक्तारमवतु। अवतु माम्। अवतु वक्तारम्
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

Serve
the Elders
they are our
Living
GODS

प्रकरण – 4

सन्ध्या विधि

अथ नमस्कारः। (नमस्कार करना)।।

श्री महा गायत्र्यै नमः सवित्र्यै नमः सरस्वत्यै नमः।।

ॐ प्रणवस्य ऋषिःब्रह्मा, गायत्रं छन्द एव च।

देवोऽग्नि व्याहृतिषु च, विनियोगः प्रकीर्तितः।।

प्रजापते व्याहृतयः, पूर्वस्य परमेष्ठिनः।

व्यस्ताश्चैव समस्ताश्च ब्राह्मक्षरमोमिति।।

(गायत्री पढ़ते हुए शिखा (छोग) पर पानी छिड़कें)

आत्मानश्चापः परिक्षिप्य

(नमस्कार करके ....

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्य

......................................पढ़ते हुए पानी से अपनी आलत निकालें)

(अञ्जलि धरते हुए पढ़ें)

ओजोऽसीति गायत्रीमावाह्य देवानामार्षम्।

ओजोऽसि सहोऽसि बलमऽसि भ्राजोऽसि देवानां धाम नामासि।

विश्वमऽसि विश्वायुः सर्वमऽसि सर्वायुरभिभूः।।

अथ प्राणायाम (प्राणायाम निम्नलिखित दस प्रणवों से करें)

ॐ भूः[1] ॐ भुवः[2] ॐ स्वः[3] ॐ महः[4] ॐ जनः[5] ॐ तपः[6] ॐ सत्य[7]

ॐ[8] तत्सवितुः वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः

प्रचोदयात ॐ[9] आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम्[10]।।

सायं की तीन आचमन करना:

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च, मन्युपतयश्च मन्यु कृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदऽह्ना पापमकार्ष, मनसा वाचा हस्ताभ्यां, पद्भ्या मुदरेण शिश्ना। अहस्तदऽवलुम्पतु, यत्किचित् दुरितं मयी इदमहमापोमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहाः

(यह मन्त्र पढ़ कर तीन बार ॐ का उच्चारण करते हुए तीन आचमन करें)

---

1. These ten Mantras form a complete Pranayam (See page 32)

प्रातः की तीन आचमन करना

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च, मन्यु पतयश्च मन्यु कृतेभ्यः। पायेभ्यो रक्षन्ताम।
यद्रात्र्या पापमकार्ष, मनसा वाचा हस्ताभ्यां पदम्भया मुदर्रेण शिश्ना।
रात्रिस्तद ऽवलुम्पतु, यत्किंचिद् दुरितं मयी दमऽहमापो
अमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।

(तीन आचमन करना) मध्याह्न की तीन आचमन करना।

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं, पृथिवी पूता पुनातु माम्।
पुनातु ब्रह्मणस्पतिः ब्रह्म पूतं पुनातु माम्।।
यदुच्छिष्टम ऽभोज्यं वा, यद्वा दुश्चरितं मम।
सर्व पुनन्तु, मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं जुहोमि स्वाहा।

(तीन आचमन करना)

अपने आप के इर्द गिर्द पानी छिड़कें (यह मन्त्र पढ़ते हुए)

(हृदय पर) आपो हिष्ठा मयोभुवस्ता न **(पैरो पर)** ऊर्जे दधातन, **(सिर पर)** महे रणाय चक्षसे। **(ललाट पर)** यो वः शिवतमो रस **(पादो पर)** तस्य भाजयते हनः। **(हृदय पर)** उशतीरिव मातरः **(ललाट पर)** तस्मा अरंगमाम वो **(हृदय पर)** यस्य क्षायाय जिन्वथ। **(पादों पर)** आपो जन यथा च नः।।

ॐ शन्नो देवीरऽभीष्टय आपो भवन्तु पीतये, शंय्योरभि स्रवन्तु नः।।

दधिक्राव्णो अकारिषं जिष्णोरष्वस्य वाजिनः।
सुराभि नो मुखाकरत्प्रण आयूषि तारिषत्।।

बायें तरफ तीन आञ्जलियां सूंग कर छोड़ना

ॐ द्रुपदा दिवोन्मुमुचानः स्विन्नः स्नात्वी मलादिव।
पूतं पवित्रेणेवाऽज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः।।

(पानी में हाथो से तीन 'आवर्तन' ***(पानी को अपने आप पर छिड़कना)*** **करें)**

ॐ ऋृतं च सत्यं चाभीद्धातपसो ऽध्यजायत। ततो रात्रिरऽजायत,
ततः समुद्रो अर्णवः।। समुद्रादऽर्णवादऽधि, संवत्सरो अजायत।
अहोरात्राणि व्यदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।।
सूर्या चन्द्रमसौ धाता, यथा पूर्वमऽकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं, चान्तरिक्षमथो स्वः।

प्राणायाम करें *(सिर पर पानी छिड़कते हुए पढ़ें)*

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यम्।।

(तीन आचमन करना)

ऊँ अन्तश्चरसि भूतेषु, गुहायां विश्वतो मुखः। त्वं यक्षस्त्वं वषट्कार, आपो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूः भूवः स्वरोम्।। (3 बार)

प्राणायाम् करना

ऊँ भूः, ऊँ भुवः, ऊँ स्वः, ऊँ महः, ऊँ जनः, ऊँ तपः,
ऊँ सत्यं, ऊँ तत्सवितुः वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्,
ऊँ आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्मं भूः भुवः स्वरोम्।।

(प्राणायाम के बाद सूर्य के संमुख तीन जल अञ्जलि छोड़ना)

उपस्थान करना

ओं विभ्राड् बृहत्पिबतु, सोम्यं मध्वायुर्दधद्यज्ञपता अवह्रितम्।
वात जूतयो, अभिरक्षत्यात्मना, प्रजाः पिपर्ति बहुधा विराजति।।

विष्णु का ध्यान करें।

(समयानुसार यहाँ वेदों की 16 ऋचायें पढ़े)

सहस्रशीर्षैः च सहस्रनेत्रम्, सहस्रबाहुं च सहस्र पादं
समस्त यज्ञै परिपुष्मिादाध्म्, तं वासुदेव शरणं प्रपद्धये।

शिव जी ध्यान करें

(समयानुसार यहाँ यत्जाग्रतो.... के 6 ऋचायें पढ़े)

चन्द्राङ्कं युग्मपादं शितिगलमुदधिं, श्री मुख विश्ववर्ण, षट्स्कन्धं सूर्य बाहुं।
दिनकर कमलं। शून्यषट्कं वह्नि पूर्वम्। पादाभ्यां माररूद्रौ रवि शशिहुतभुक्
मण्डलैभ्राम्यमानं, लीलाक्रान्तीन्तमेकं त्रिभय भयहरं कालचक्रं नमामि।

उपस्थान करनाः

अथ य एष एतस्मिन्मण्डले, पुरुषो यश्चैव हिरण्यमयः पुरूषः।
अथ य एष एतस्मिन्मण्डले, पुरूषोऽयमेव सोयं दक्षिणेऽक्षन्पुरुषः।।

"शुक्रियं रूद्रस्य"।

य उदगात्पुरस्तान्महतो अर्णवाद्विभ्राज मानः सरिरस्य मध्ये।
स मामृषभो रोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन् मनसा पुनातु।
यद्ब्रह्मा अवादिष्म तन्मा मा हिंसीत्सूर्याय विभ्राजाय वै नमो नमः।।

न्यास करना (Purifying & Charging the body limbs)

अ नाभौ। **उ** हृदि। **म** शिरसि।। **भूः** पादयोः। **भुवः** हृदि। **स्वः** शिरसि।।
ॐ भूः अङगुष्ठा भ्यां नमः। **भुवः** तर्जनी भ्यां नमः।। **स्वः** मध्यमा भ्यां नमः। **महः** अनामिका भ्यां नमः। **जनः** कनिष्ठिका भ्यां नमः। **तपः** सत्यं करतल करपृष्ठा भ्यां नमः।।

भूः पादयोः। **भुवः** जान्वोः। **स्वः** गुहये। **महः** नाभौ। **जनः** हृदि। **तपः** कण्ठे। **सत्यं** शिरसि।। **ॐ भूः** हृदयाय नमः। **भुवः** शिरसे स्वाहा। **स्वः** शिखायै वौषट्। **महः** कवचाय हुँ। **जनः** नेत्राभ्यां वोषट्। **तपः** सत्यमऽस्त्राय फट्।। **तत्सवितुः** अङ्गुष्टा भ्यां नमः। **वरेण्य** तर्जनीभ्यां नमः। **भर्गो देवस्य** मध्यमा भ्यां नमः। **धीमहि** अनामिका भ्यां नमः। **धियो योनः** कनिष्ठका भ्यां नमः।। **प्रचोदयात्** करतल करपृष्ठा भ्यां नमः।

तत् पादयोः। **सवितुः** जान्वोः। **वरेण्य** कटयां। **भर्गो** नाभौ। **देवस्य** हृदये। **धीमहि** कण्ठे। **धियो** नासिकाया। **य** श्चक्षुषो। **नः** ललाटे। **प्रचोदयात्** शिरसि।।

तत्सवितुः हृदयाय नमः। **वरेण्यं** शिरसे स्वाहा। **भर्गो देवस्य** शिखायै वौषट्। **धीमहि** कवचाय हुँ। **धियो** योनः नेत्राभ्यां वौषट्। **प्रचोदयात्ः** ऽस्त्राय फट्।।

ओं **आपः** स्तन्योः। **ज्योतिः** नेत्रयोः। **रसो** मुखे। **अमृतं** ललाटे। ब्रह्मभूर्भुवः **स्वरों** शिरसि।।

गायत्री की मुद्राऐं

तत् **समाय**[1] नमः। स **संपुटाय**[2] नमः। वि **विततय**[3] नमः। तुः **विस्तीर्णाय**[4] नम। व **द्विमुखाय**[5] नमः। रे **त्रिमुखाय**[6] नमः। ण्य **चतुर्मुखाय**[7] नमः। अ **पञ्च मुखाय**[8] नमः। भ **षणमुखाय**[9] नमः। र्गो **अधोमुखाय**[10] नमः। दे **व्यापक**[11] **आञ्जलये** नमः। व **शकटाय**[12] नमः। स्य **यमपाशाय**[13] नमः। धी **ग्रन्थिकायै**[14] नमः म **संमुखोन्मुखाय**[15] नमः। हि **विलम्बाय**[16] नमः। धी **मुष्टिकायै**[17] नमः। यो **मीनाय**[18] नमः। यो **कूर्माय**[19] नमः। **नः** **वराहाय**[20] नमः। प्र **सिंहाक्रान्ताय**[21] नमः। चो **महाक्रान्ताय**[22] नमः। द **मुद्गराय**[23] नमः। यात् **पल्लवाय**[24] नमः।

1. These postures instill different types of energies in a human.
2. In order to stop our ancestors from gaining Spiritual advancements. This practice of "Sandya" was taxed upon (Zazia) by the rulers during the dark age of Kashmiri Pandits.

प्राणायाम करना।

संकल्प छोड़ना (एक पात्र से पानी निर्माल पात्र में डालते हुए पढ़ना)

अस्य श्री महा गायत्री शापोद्धार मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः,
विष्टार पंक्ति गायत्रं छन्दः, सविता देवता, शापोद्धारे विनियोगः।
ॐ ब्रह्मणाग्निः संविदानो रक्षोहा वाधितामितः।
अमीवायस्ते गर्भं दुर्नामा योनिमाशये।। 10 बार।। इति **ऋग्वेदे।।**

ॐ हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम।। 10 बार।। इति **यजुर्वेदे।।**

ॐ आवायव्य यावायव्या यान्योर्वायायवः ॐ हरोसि पाप्मानं मे विद्धि
।। 10 बार ।। इति **सामवेदे।।**

सोऽहं अर्कः परं ज्योतिस्त्वंमात्म ज्योतिरहं शिवः।
आत्म ज्योतिरहं सूर्यः सर्व ज्योति रसोम्यहम्।।
सुभद्रा पावनी सुधा गायत्री विश्वभषेजम्।
विशापामेनां कृत्वा यथास्तं विपरीतन।। 10 बार ।। इति **अथर्ववेदे।।**

संकल्पसे एक पात्र से निर्माल्य पात्र में पानी डालना
(यह मंत्र पढ़ते हुए)

तत्सवितुरिति मन्त्रस्य, विश्वामित्र ऋषिः, गायत्रं छन्दः, सविता देवता, आत्मनो वाङ्मनः, कायोपार्जित पापनिवर्णार्थं नित्य कर्म निमित्तं चतुर्वर्ग सिद्ध्यर्थे महा गायत्री जपे विनियोगः।।

गायत्री का ध्यान करना

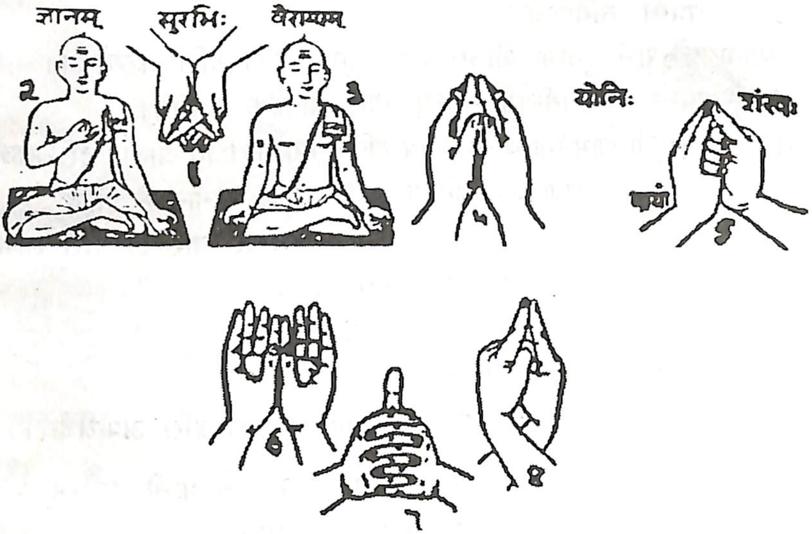
मुक्ता विद्रुम हेम नील धवलच्छायै मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दु निबद्ध रत्न मुकुटां, तत्वात्म वर्णात्मिकाम्।
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुश करां, शूलं कपालं गुणं शङ्खं
चक्रमथार बिन्दुयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे।।

आगच्छ वरदे देवि, त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि।
गायत्रिच्छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोस्तुते।। 3 बार

ओंकारं पूर्वमुच्चार्य व्याहृतीस्तदन्तरम्। गायत्रीं प्रणवं चान्ते जप एवमुदाहृतम्।
ॐ भूः भुवः स्वःतत्सवितुः वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयाद् ॐ ।।
आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्मं भूः भुवः स्वरोम्।। 108 बार *(if time* allows)

आठ मुद्रा (Postures) दिखाना

सुरभिः[1] ज्ञान[2] चक्रे च योनिः[3] कूर्मोथ[4,5] पङ्कजम्[6]।
लिङ्गं[7] निर्याणकं[8] चैव ह्यष्टौ मुद्राः प्रकीर्तिताः।।



पड्कजम्[6] लिङ्गं[7] निर्याणकं[8]

प्राणायाम करना।
(हाथ जोड़ कर पढ़ें)

दशभिर्जन्मचरितं, शतेन च पुरा कृतम्।
त्रियुगोत्थं सहस्रेण, गायत्री हन्ति किल्विषम्।।

तर्पण करना

देवा गातु श्रोत्रियाः। देवा गातुविदो, गातुं वित्वा गातुमित
मनसस्पत इमं देवयज्ञं स्वाहा, वाचे स्वाहा वाते धाः।

आहारं मैथुनं निद्रां स्वाध्यायं च विशेषतः। चत्वारि घोर कर्मणि सन्ध्या काले विवर्जिताः
आहारे जायतेव्याधि गर्भमूढश्च मैथुनात्। अलक्ष्मी शयनाश्चैव स्वाध्यायं चायुष क्षयः।

आहार, मैथुन, निंद्रा, पढ़ाई यह चार संध्या के समय न करें, क्योंकि आहार से व्याधि, मैथुन से गर्भमूढ़, निंद्रा से दरिद्रता और स्वाध्याय से आयु क्षीण होती है।

प्रकरण – 5

स्नान् विधि

दातून करना (Brushing Teeth)

आयुर्बलं यशो वर्चः प्रजाधृति वसूनि च।
ब्रह्मप्रज्ञां च मेधां च त्वं नो देहि वनस्पते।।

दोनो हाथ धोवे (Washing hands)

ॐ यो विश्वचक्षुरुत विश्वतो मुखो विश्वतो हस्त उत विश्व तस्पात्।
सं बाहुभ्यां धमते संपतत्रैर्ध्यावा पृथिवी जनयन्देव एकः।।

पहले बायां पाद धोवें (Wash left foot first)

ॐ नमोऽस्तव अनन्ताय सहस्र मूर्त्तये सहस्र पादाक्षि शिरोरू बाहवे।
सहस्र नाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्र कोटीयुग धारिणे नमः।।

दायां पाद धोवें

ॐ नमः कमलनाभाय नमस्ते जलशायिने।
नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोऽस्तु ते।।

तीन कुल्लियां करके जल उठाकर पढ़ें

गंगा, प्रयाग, गयनैमिष, पुष्कर आदि तीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरिप्रसादात्।
आयुन्तु तानि कर पद्म पुटे मदीये प्रक्षाल यन्तु वदनस्य निशाकलङ्कम।।
(इसी जल से मुंह धोवें) तीर्थ स्नेयं तीर्थमेव समानानां भवति मानः।
शंस्यो अरुरूषो धूर्तिः प्राणाड्. मर्त्यस्य रक्षाणो ब्रह्मणस्पते।।

(यज्ञोपवीत को हाथों के – 2 अंगूठों में रखकर धोयें)

ॐ गायत्र्यै नमः। भूः भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः
प्रचोदयात्।। **(3 बार)**

अब जनेऊ धारण करते हुए पढ़ें।

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं, प्रजापतेर्यत् सहजं पुरस्तात्।
आयुष्यमग्रयं प्रतिमुञ्च शुभ्रं, यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः

जनेऊ धारण करके पढ़ें।

यज्ञोपवीतम असि, यज्ञस्य त्वा, उपवीतेन उपनह्यामि।।

फिर शिखा की जगह पर जल छिड़के

गायत्र्यैव शिखाम् आबधय, गायत्री व समन्ततः आत्म च आप परिक्षपये

प्राणायाम करें

तर्पण करें

ॐ तत्सद् ब्रह्म अद्य तावत् तिथौ वद्य Month मासस्य Fortnight पक्षस्य Thithi तिथौ, आत्मनो वाड्.मनः कार्यो पार्जित पाप निवारणार्थ जल प्रवाहे स्नानमहं करिष्ये ओं कुरुष्व।।

स्नान करें

ओं तद् विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः दिवीव चक्षुराततम्।।
तद् विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते विष्णोर्यत् परमं पदम्।।

पूर्व की तरफ या जल की तरफ उपस्थान करें

ओं हंसः शुचिषद् वसुर अन्तरिक्ष सद् धोता वेदिषदऽतिथि दुंरोणसत्।
नृषद्वरत सद्त सद्व्ध्योम सदऽब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं।।

(यहाँ पर आप पितृतर्पण कर सकते हैं)

वस्त्रों को छींटे डालते पढ़ें

युवा सुवासाः परिवीत् आगात् स उच्छ्रेयान् भवति जायमानः।
तन्धीरासः कवयः उन्नयन्ति साध्यो मनसा देवयन्तः।।

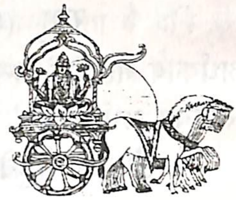
इति स्नान विधिः

प्रकरण – 6

ग्रह (Planets) शान्ति

यदि किसी ग्रह की दशा खराब चल रही हो तो उस ग्रह का श्लोक (ध्यान) पढ़ कर 10 बार मंत्र पढ़े।

सूर्य (Sun)



जपा कुसुम संकाशं काश्यपेयं महाधुतिम्।
तमोऽरिं सर्वपापध्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम्।।

ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः

चन्द्र (Moon)

दधि शङ्ख तुषाराभं क्षीरोदार्णव सम्भवम्।
नमामि शशिनं सोमं शम्भोर्मुकुट भूषणम्।।

ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे नमः

भौम (Mars)

धारणी गर्भ सम्भूतं विद्युत् क्रान्ति समप्रभम्।
कुमारं शक्ति हस्तंच मंगलं प्रणमाम्यहम्।।

ॐ रहर ऊं अङ्गारकाय नमः

बुध (Mercury)

प्रियङ्गु कलिकाश्याम रूपेणप्रतिमं बुधम्।
सौम्यं सौम्यगुणोपेतं तं बुधं प्रणमाम्यहम्।।

ॐ सहल ऊं बुधाय नमः

बृहस्पति (Jupiter)

देवानां च ऋषीणां च गुरूं काश्चन सन्निभम्।
बुद्धि भूतं त्रिलोकेशं तं नमामि बृहस्पतिम्।।

ॐ रस ऊं जीवाय नमः

शुक्र (Venus)

हिमकुन्द मृणालाभं दैत्यानां परमं गुरूम।
सर्वशास्त्र प्रवक्तारं भार्गवं प्रणमाम्यहम्।।

ॐ ह्रीं भार्गवाय नमः

शनि (Saturn)

नीलाञ्जन समाभासं रविपुत्रं यमाग्रजम्।
छाया मार्तण्ड सम्भूतं तं नमामी शनैश्चरम्।।
ॐ क्षरमय ऊं शनैश्चराय मम शरीर पीड़ा निवारय निवारय नमः

राहु (Rahu)

अर्धकायं महावीर्य चन्द्रादित्यविमर्दनम्।
सिंहिका गर्भ सम्भूतं तं राहुं प्रणमाम्यहम्।।
ॐ ग्लूं राहुवे नमः

केतु (Ketu)

पलाश पुष्प संकाशं तारका ग्रह मस्तकम्
रौद्रं रौद्रात्मकं घोरं तं केतुं प्रणमाम्यहम्।।
ॐ ह्रीं केतुवे नमः

सन्तान प्राप्ति के लिए

श्रीकृष्णं कमलाकान्तं कामेशं कौस्तुभप्रियं, ज्योत्स्नयतं नमस्तुभ्यं नमस्ते जेतिषांपते दीहे में श्रीकृष्णनन्तगोविंद देहिमे तनयं प्रभोः

उों, ऐं, ह्रीं, क्लीं, आं, गं गोपालाय मम पुत्र प्रदायते नमः

पत्नी के अशोंच के 5 दिन छोड़कर 6–8–10–12–14–16 दिनों पर पति–पत्नी संतान प्राप्ति के हेतु स्पर्श करे (यह क्रम प्रति मास इसी तरह रखें) (कश्यप)

लड़के के लिए विवाह मंत्र

पत्नी मनोरमां देहि, मनोवृत्तानुसारिणीं
तारिणीं दुर्ग संसार सागरस्य कुलोद्भवाम्
ऐं, ह्रीं, क्लीं, चामुण्डाये, विच्चे मम विवाहं देहि देहि नमः

कन्या के लिए विवाह मंत्र

पतिं मनोरमं देहि मनोवृत्तनु सारिणम्
दम्पत्योः च सुखं देहि भौम दोषं निवारयः
ॐ रहर ऊं अंगारकाय मम मंगली दोष जन्मान्ते निवारय निवारय सत् पतिं देहि–देहि नमः

First two *lines are* Dhyana of the particular planet. Recite it once & then Chant the main *Mantra as many* times as you can.

पूरक कुम्बक रीचक करुम, पवनस त्रावम पेठ कनि वथ
अनाहतस भसम करुम, केंह नय.मोतुम सोई छम कथ

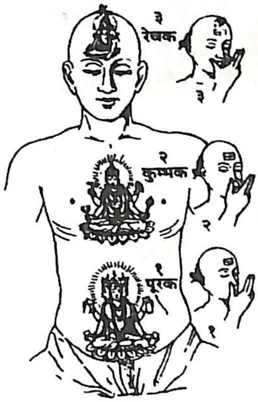
प्रकरण – 7

प्राणायाम

(Revitilising the Life Force)

प्राणायाम 9 प्रकार के हैं और सबका अपना-अपना प्रयोग होता है दाँये छेद (Nostril) से गर्मी मिलती है बाँये छेद से (cold) ठंडक मिलती है।

1. सूर्य बेध	2. उज्जयी	3. सितकरी
4. शितली	5. भाषत्रिका	6. मूर्छा
7. भ्रामरी	8. पल्लाविनी	9. केवल



पूरक : Inhalation through the left nostril (इडा)

कुम्भक : Retaining the breath inside (drying up of the impurities of the body with (वायुबीज)

रेचक : Exhalation through the right nostril (पिंगला)

1. अँगूठे से नाक के दाहिने छिद्र को दबा कर बायें से धीरे-धीरे मंत्र को बार-बार पढ़ें और सांस को खींचें यह **पूरक** है।

2. नाक के दोनों छेदों को (दायें छिद्र को) अंगूठे से और (बायें छिद्र को अनामिका) Ring finger and कनिष्ठिका से (Little finger) से बन्द करें और मंत्र को दो बार धीरे-धीरे पढ़कर सांस को रोकें। यह **कुम्भक** है।

3. नाक के दायें (Right side) छेद से अंगूठा हटा कर रोके हुए सांस को तीन बार मंत्र पढ़कर दायें नाक के छिद्र से ही धीरे-धीरे छोड़ें। इसको **रेचक** कहते है।

ध्यान रखें बाँये नाक के छेद पर रखी अनामिका और कनिष्ठिका को न उठायें। मध्यमा (Middle finger) और तर्जनी (Index finger) को सदा दूर रखें।

सांस अंदर (Inhale) लेते हुए मंत्र एक बार पड़े। सांस रोकते हुए मंत्र दो बार पड़े और सांस छोड़ते हुए मंत्र तीन बार पड़ें।

Prana is the sum total of all energy that is manifested in the universe. It is the vital force, Sukshma. Breath is the external manifestation of Prana. By exercising control over this gross breath, we can control the subtle prana inside. Control of Prana means control of mind. Mind can not operate with out the help of Prana.

Breath directed by thought under the control of the will is a vitalising, regenerating force which can be utilised consiously for self development, for healing many incurable diseases and for many other useful purposes.

FIVE TYPES OF PRANA

Name	Region	Function
Prana	Chest	Respiration, eructation & hiccup
Apana	Anus	Discharge of urine and faeces, opening of eyes
Samana	Navel	Digestion, Induces Hunger and thirst
Udana	Throat	Deglutition seperates this body from Astral body at death, yawning, Takes to higher states in sleep
Vyana	Entire body	Circulation of blood, causes decomposition of body

BREATH AND BODY

Type	*Breath / Min*	Normal span of life
Dog	*50*	14 yrs
Horse	*35*	30 yrs
Elephant	*20*	100 yrs
Tortosie	*5*	400 yrs
Snake	*2-3*	500-1000 yrs
Man	*14-16*	100 - 120 yrs

Shiv Samhita restricts acidic, astrigent, pungent, salty, mustardly bitter and too much fried food in Pranayama.

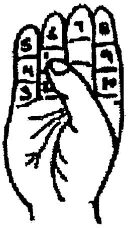
प्राणायाम करने से जो वायु रुक कर भीतर जाती है वह बड़े वेग से फेफड़े में प्रवेश करती है और लगभग 8 करोड़ छिद्रों के मल आदि को दूर करती है।

प्रकरण – 8

जप विधि

शास्त्रों में जप करने के कई तरीके हैं जो साकार (Manifested) से लेकर निराकार (Unmanifested) स्वरूप को ध्यान में रखकर दिये गये हैं इस कारण जप अंगुलियों के विभिन्न पर्वो से शुरू किये जाते हैं और कई पर्वो पर समाप्त किये जाते हैं। साधक जन अपनी-अपनी सुविधा के अनुसार चयन कर सकते हैं। नीचे जप करने की एक बहुप्रचलित मुद्रा (Posture) दी गयी है। कश्मीर के प्रायः सभी महात्मा जन इसी मुद्रा (Posture) का प्रयोग करते है। इस जप को दशांश कहते हैं। यह शारदा लिपि का ॐ है।

मुद्रा दोनों हाथों से करें।



दशाँश करना

दस बार किसी मन्त्र का उच्चारण दशांश है।

(कम समय में ही इससे मंत्र सिद्धि होती है।)

जप तीन प्रकार का है।

1. **वाचिक** - वाणी से मन्त्र का स्पष्ट उच्चारण
2. **उपांशु** - दूसरों को शब्द सुनाई न दे, ज़रा-ज़रा से होंठ हिलाकर सूक्षम ढंग से।
3. **मानस** - मन, बुद्धि के द्वारा मन्त्र के वर्ण, शब्द, अर्थ का चिन्तन करना मानस जप है।

(Sun Finger) **अनामिका द्वयं पर्व** । अनामिका के दो पर्व से
(Small Finger) **कनिष्ठादि क्रमेणतु।।** कनिष्ठा के तीन पर्वो से
(Index Finger) **तर्जनीमूल पर्ययन्तं** । तरजनी के मूल तक
जपेद् दशसु पर्वसु। यही दस पर्व होते हैं इन पर जप करें।

Japa is an oral or mental repetition of a sacred name, with intense love and devotion. In the bigning Japa is performed from tip of the tongue, then is repeated mentally from the centre of the throat, then it descends deeper into the centre of heart then to naval. The deeper the Japa goes the more powerful it becomes.

Japa and the Deity, whose mantra is recited, are Identical. Lord Shiva said to Parvati :

मन्त्रोमदपः वरानेन

O! Beauteous one, Mantra is My very *form*

आसन

स्थिर सुखं आसन

स्थिर पूर्वक स्थिरता के साथ बैठने का नाम आसन है योगसूत्र के प्रमुख आसन 84 प्रकार के हैं इनमें से विशेष 5 आम जनता के लिए दिये जा रहे हैं। इनको स्त्री, पुरुष, बालक व वृद्ध आसानी से कर सकते हैं।

1. पध्मासन 2. सवास्तिकासन 3. वज्रासन
4. मकरासन 5. शवासन

1. Padamasan

Be seated on the aasan and stretch the legs in front by joining them together. Fold the right leg and place the heel of the right foot on the left side of the naval. Similarly fold the left in such a way that the left heel is positioned on the right side of the naval. Bring both the heels closer to each other. Keep the neck and spine erect. Place both the hands on the knees in Gyan Mudra. Close the eyes gently.

2. Swastikasan

While sitting stretch both of the legs in front. Fold the legs and place both soles in between the thighs and calves. Keep both the hands on the knees in Gyan Mudra. Spine and neck should remain straight.

This asan is called चाटपोट in Kashmir.

We are used to sit in this asana (best for Pranayam.)

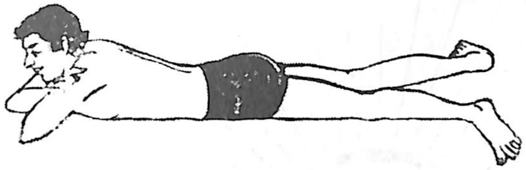
अपने बुजुर्गो से इन क्रियाओं के बारे में ज्ञान प्राप्त करें, वह ही हमारी परम्पराओं के रक्षक रहे हैं।

- सतीसर परिवार -

3. Vajrasan

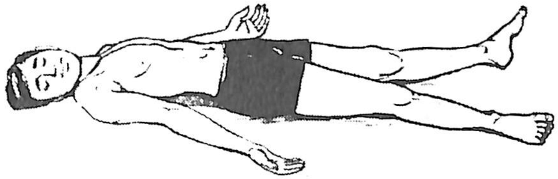
Sit erect on the aasan. Stretch out the legs fully in front and keep them together. Place the palms of both the hands on right side putting the entire weight of the body on them. Fold the knees simultaneously. Sit on them with ease. Bring the knees and toes close to each other. Rest the palms on the respective knees. Sit erect and in a relaxed manner. Breath normal. Stay in this aasan for a while.

4. Makarasan



Lie down with stretched legs. Widen the feet, heels inwards touching the ground fingers outwards. Bending the right hand, place the right palm on the left shoulder. Keep the left palm on the right shoulder, the chin in front of the hands such that the neck is supported at the point where the two arms cross. Rest and relax in this position.

5. Shavasan

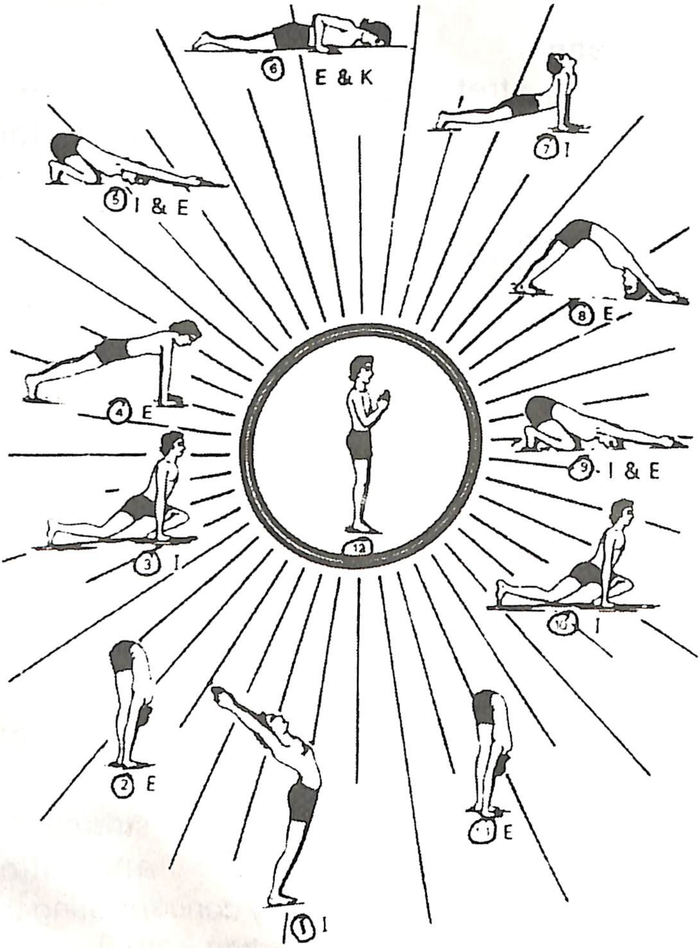


Lie spine on the ground with hands and feet apart. Slightly stretch the body and allow the whole body to relax completely. By concentrating the mind on different parts of the body starting from the toes to the head, a feeling of relaxation is propagated.

Surya Namaskar

1. ॐ ह्रां मित्राय नमः
2. ॐ ह्रीं रवये नमः
3. ॐ ह्रूं सूर्याय नमः
4. ॐ ह्रैं भानवे नमः
5. ॐ ह्रौं खगाय नमः
6. ॐ ह्रः पूष्णे नमः
7. ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः
8. ॐ ह्रीं मरीचये नमः
9. ॐ ह्रूं आदित्याय नमः
10. ॐ ह्रैं सवित्रे नमः
11. ॐ ह्रौं अर्काय नमः
12. ॐ ह्रः भास्कराय नमः

Each stage of **Suryanamaskar** is accompanied by regulation of breath. The 12 steps of the Suryanamaksar are as follows :-



I - Inhale, E - Exhale, K - Kumbaka (retaining)

1. Stand erect with the legs together and palms together. Take the hands above the head and bend the trunk backwards. Here, **inhale fully.**
2. Bend the body to the front and touch the knees by the forehead. Keep the palms on the floor on either side of the legs. **Exhale fully.**
3. In this stage, kick the right leg back, take the left knee forward, look up and **inhale.** Touch the thigh with the heel.
4. In the next step, take the left leg also back, resting only on palms and toes; keep the body straight from head to toes inclined to the ground at about 30^0. Here **exhale completely.**
5. Now, bend at the knee and rest the knees on the floor without altering the positions of the palms and toes. Rest the forehead on the ground. In this position inhale while moving backwards and then **exhale completely.**
6. Without moving the hands and toes, come forward on the chest and rest the forehead. In this position साष्टाङ्ग नमस्कार Sāstanga Namaskar, forehead, chest, hands knees and legs all the eight organs shall be raised up. Stay to **'Breath-Out'** condition **(Bahyakumbhaka).**
7. Inhale, raise the head and trunk making the spine concave upwards, without changing the position of the hands and feet. Keep the knees off the ground.
8. **Exhale.** Raise the buttocks, push the head down and have a complete arch with the heels touching the ground and palms on the floor.
9. Same as 5th step. **Inhale and Exhale.**
10. **Inhale** and bring the right leg in between the two hands back in line with them. Arch the back concave upwards as in Step 3.
11. **Exhale** and bring the left foot forward next to the right foot and touch the knees with forehead as in step 2.
12. **Inhale**, come up. Stand erect with hands along the body and relax. **(Recite Surya Mantra here)**

The different names of the sun, instill friendship, devotion, energy, health according to their meanings. Do this Surya Namaskar 12 times and recite the each Mantra at the completion of one sitting.

हस्त मुद्रा (Hand Posture)

अपने दोनों हाथों को व अंगुलियों को किसी विशेष प्रकार से रखना मुद्रा है। **मुद्रा** में (Posture) में रखने से शरीर की सारी स्नायुक्रिया (Nervous System) ठीक रहता है। मुद्राओं के प्रयोग व फल का उल्लेख प्रस्तुत है। मुद्राएं दोनों हाथों से करें और जब भी आप फुर्सत में बैठे हों तो यह क्रिया कर सकते हैं। यह उन व्यक्तियों के लिए विशेष उत्तम है जो अपने शरीर से आसन (Exercise) करने में असमर्थ हो। यह मुद्रायें आप सफर (Travel) या चलते-चलते (Walking) और बैठे-बैठे कर सकते है। इन क्रियाओं के द्वारा हम शरीर के किसी विशेष स्नायु (Nerve) को प्रभावित करके शक्ति विशेष (Energy) 40 मिनट में प्राप्त कर सकते है।

Five elements

प्राण-मुद्रा
(नेत्र ज्योति, प्राणशक्ति)

अँगुष्ठ-मुद्रा
(खाँसी, जुकाम)

पृथ्वी-मुद्रा
(शक्तिवर्धक)

वरुण-मुद्रा
(चर्मरोग)

अपान-मुद्रा
(मूत्र)

वायु-मुद्रा
(जोड़ों का दर्द, लकवा, हिस्टीरिया)

सूर्य-मुद्रा
(मोटापा)

शून्य-मुद्रा
(कान रोग)

अपान-मुद्रा
(हृदय रोग)

शंख-मुद्रा
(थायराइड)

ज्ञान-मुद्रा
(मस्तिष्क)

आकाश-मुद्रा
(जबड़े, हड्डियाँ)

मुदं......... शास्त्रेषु वर्णिता (Tantraloka)

A particular *disposition* of hands or body helps to have control over the body and concentr*ation*.

मनस सॉउती मनई गोण्डुम
चितस रोतुम चोपअर बग
प्रकरच सॉयती पोरुष नो वोलुम
स्नेह मे: करुम लबस वथ

प्रकरण – 10

ध्यान Meditation

तत्रैकतानता ध्यानम्

किसी एक वस्तु विशेष में यदि एकतानता (Focussed) हो तो उसे ध्यान कहते हैं।

आंखें मूंद कर साधकजन परमात्मा के किसी भी स्वरूप का, सुख पूर्वक नियत स्थान पर बैठ कर ध्यान कर सकते हैं जो कुछ भी भाव (Modification) मन में आवे। उसके साथ झगड़े नहीं अपितु उसको परमात्मा का स्वरूप (Take that as a part of that single modification) मान लें, जब सब वृत्तियां (Modification) एक स्वरूप बन जाये तो मन पूरा ध्यानमय हो जाता है। (A feeling of total relaxation follows)

Meditation is a way of integration to make the disintegrated parts of man become one again. When we say that our body is different from our mind, and mind different from soul and soul different from God that means we are disintegrating ourselves. Though tremendous advances have been made by science, medicine and psychology over many centuries, no-one can define a frontier between **body** and **mind** or between mind and **soul**.

They cannot be separated. They are intermingled, interconnected, united-**where there is mind, there is body, where there is soul, there is mind. Yet our everyday experience is of a great separation between these three. When we are engaged in mental activity, we are not longer aware of the body, when we are involved with the body we loose sight of the soul. Meditation is a way to move towards their integration.**

After Meditation if you feel relaxed then the practice is going in the right direction.

मनस ग्राय चज पज़िकुई अन्न ख्योम़ तवकुई बल गोम करमस क्रैय
आगुर वातिथ अम्रत ज़ल च्यौम शिव लय मन गोम वरमस प्रैय

प्रकरण – 11

उपवास / व्रत

व्रंत च सम्यक् संकल्प जनिता बुष्टेय क्रिया विशेष रूपम।

किसी लक्ष्य को ध्यान किये जाने वाले उपवास आदि क्रिया विशेष का नाम व्रत है।

उपवास - **उप समीपे वास :** (इष्ट देव के पास रहना) उपवास अथवा व्रत जिस दिन रखा जाता है। उस दिन को पर्व करते हैं और पर्व का अर्थ है गांठ उपवास के दिन भगवान् और भक्त एक गांठ में बंध जाते हैं।

जब पृथ्वी सौर मण्डल (Solar System) व सूर्य इत्यादि से 0^0, 90^0, 180^0 या 270^0 पर होती है तो पूर्णिमा अमावस्या या अष्टमी व अन्य व्रतों का निर्माण हो जाता है इनका मानव के शरीर व मस्तक पर गहरा प्रभाव होता है इसलिए व्रतों पर उपवास रखकर एक विशेष प्रकार का भोजन किया जाता है। अष्टमी तिथि के बाद चन्द्रमा अपने रस की वृद्धि कर पूर्णिमा तथा अमावस्या तिथि को रस संचार करता है। पूर्णिमा, अमावस्या, संक्रान्ति, अष्टमी इत्यादि सूर्य व चन्द्रमा के एक अवस्था से दूसरी अवस्था में प्रवेश करने के दिन होते है।

TRADITIONAL WAY OF TAKING A MEAL

1. We take our meal in a particular & sitting posture or aasna called tsaatapot (च़ाटपोट)

2. The plate (थाली) of cooked rice is kept either on earth after cleansing it with a particular type of clay (लेपन) or a piece of woolen cloth or a wooden chowki (तख्ती)

3. The plate used is made of a particular alloy called bronze & a yantra (a symbolic geometrical figure) is engraved in its centre to ensure one's health and intellectual growth.

• उपवास के दौरान शरीर का (immunological system) शक्तिशाली होता है।
• प्रत्युक व्रत के अपने–अपने नियम है जो कि सूर्य, चन्द्रमा आदि की स्थिति पर ओर वंश व परपंरा (Traditions) पर निर्भर है।

4. While taking the meal, the body and the mind has *to be in a* relaxed state.

5. Silence has to be maintained while in the act of chewing and swallowing food.

6. Before eating, a portion of the fisted (म्यची बनाना) food is offered to all the living beings of the universe (भूः, भुवः, स्वः) of cooked rice called Hawan myet (हवन मय्ऽट) place on the right side of the plate.

7. At the end of the meal Hands and mouth are washed in the plate itself and the outpoured water (कुल्ली) after the mouth is rinsed is made to flow over the back side of the palm into the plate. It is belived that this outpoured lingering rice particles serves as an offering to pishachas (पिशाच) and the like.

8. At the Start of the meal a spoonful of water is held in the palm and sipped while accompanied by a prescribed mantra. This part of the ritual is Called Aaposhan (आपोशान)

9. A Similar spoonful of water is held in the palm at the end of the meal and sipped finally. This is what exactly is meant by aachman (आचमन) serving as the full stop of the eating ritual.

• On every 8th day (Astami) of the bright moon. The Sharda temple (Now in POK) begins to shake and produces the most extraordinary effects. (Abul Fazal 1600)

• It is believed that two deities named तेजाय and चण्डाय are protecting our house and the area around it. So, a spoon full of the delicacies we prepre in the kitchen is offered into the 2 small pots known as Ksetrapaal (क्षेत्रपाल) simbolizing these two deities. These 2 pots are kept in the kitchen.

• It's believed that the first cooking guide has orignated from Kashmir and the Kashmiri Pandits knew about 300 spices.

• The crime rate and the cases of poisoning are maximum on the certain days of moon (full moon etc.)

• On the 8th of each fortnight there is less influence of Moon as a result we find neap tides in the ocean.

• कशमीरी पण्डितों में सन्ध्या काल का बड़ा महत्व है। कशमीरी पण्डित संध्या काल (सन्धि काल) में भोजन करना निषिद्ध मानते हैं। इसलिए हमारे यहां सन्ध्या समय **भजन** करने का नियम हैं। **सन्ध्या समय का भजन व्यर्थ नहीं जाता है।**

• जो कुछ भी सृष्टि के विभिन्न प्राणियों को उनकी नियम के अनुसार अर्पण करते हैं। उसका सेवन हम प्रसाद के रूप में करते हैं।

ज़ार (Appeal)

A preliminary note

Let us learn to read Kashmiri before we go to the following Kashmiri text and the message that is intended to be conveyed in it. The short indicater given hereunder can serve as a ready reference also while going through the Kashmiri passage. (This Kashmiri is written in Devnagri Script)

S.No.	Kashmiri Vowel	Sign	Usage
1.	अॅ (Short)	ॅ	गॅर (watch), अॅड (half), अॅछ (eye), नॅव (New)
2.	ऑ (long)	ॉ	कॉर (neck), ऑस (mouth), गॉस (gas), ऑश (luxury), मॉज (mother), ग्यॉनी (knower)
3.	अॖ (short)	ॖ	बॖ (I), चॖ (you), तॖ (and), बतॖ (cooked rice), नतॖ (or/ otherwise), तॖर (rag)
4.	अॗ (long)	ॗ	तॗर (cold), कॗत्य (how many), सॗत्य (alongwith)
5.	ऒ (short)	ॊ	लॊट (tail), छॊर (empty), ऒदुर (wet), अपॊर (illiterate), छ्यॊन (cut off)
	ओ (long)	ो	
6.	ऎ (short)	ॆ	मॆ (to me), चॆ (to you), बॆह (sit), खॆ (eat), लॆतर (saw), बॆनि (sister)
	ए (long)	े	
7.	-व (short)	-व	न्वश (daughter-in-law), ख्वश (happy)
5.	-य (short)	-य	ख्यन (food), ऱ्यन (debt), व्यस (female friend), ऑद्य (sometime back)

And now the message :-

संस्कार - कयाह त क्याज़ि

यथ कथि छुन् कांह शख जि सोन यि ज़मान् छु तीजी सान चलान त सॉत्य ज़िंदगी छे सौत सौत पकान। जमानचि दवि सुत्य छिन् ॲस्य कदम रलॉविथ पॅकिथ ह्यकान त छि ज़मानस नास त्रास वनान। मगर अगरय ॲस्य हना सोंचव, कसूर छा ज़मानुक किन् सोन?

कसूर छु असी।

ज़मान् कौत वोत, यि छु असि तैली फिकरि तरान येलि सान्यन गरन अंदर ति सपदुन ह्यवान छु यि न असि व्वमेद्य ऑस। ॲस्य छि हॉरान गॅछिथ वुछान मगर कॅरिथ छिन् किंही ह्यकान । मसलन ॲस्य छि यछान सॉन्य शुर्य गॅछ्य सुबहस असि कुन 'नमस्कार' लफ़ज़ वन्न्य युथ ॲस्य तिमन द्वह फ्रूच त ख्वशहाल नेरनुक ऑशीर्वाद दिम्होख। मन् किन्य छि ॲस्य तिमन हमेशि रूत यछान आसान, तिमन सेहत त कामयॉबी यछान आसान, तिमन प्यठ बगवान् संज़ दया कांछान आसान, मगर अगरय यिम सानि यछायि सानि जेवि प्यठ ति खसहॉन तिम कनव ति बोज़हन, स्यठाह फरख पेयिहे,

स्यठाह जान गछिहे। साइकॉलजिस्ट (Pschologist) छि वनान ज़ि कथ गछ़ि करन्य ति क्याज़ि कथि सुत्य छे सजेशन (Suggestion) मेलान, कथ बोज़न् सुत्य छु द्यमागस (Mind) वुतुश मेलान। ॲस्य युथुय शुर्यन ऑशिरवाद दिम्हव, तिमन पेयिहे द्वयि कुस्मुक असर। अख यिजि तिम ज़ानहन त मानहन असि पनन्य त रूत यछन वॉल्य, व्यलविशर (Wellwisher) श्वबचिंतक। दोयुम यि ज़ि तिमन रोज़ि हे कल ज़ि तिम करन मेहनथ त ति अनन बामल यि ॲस्य तिहंग्य ज़िठ्य तिमन निश व्वमेद थवान छि, एक्सपेक्ट (Expect) करान छि।

मगर न छि तिम असि सुबहस नमस्कार् करान त न पननि खॉतर् ति केंछ़ाह करान येमि सुत्य तिम पानसुय फॉयिद् वातनॉविथ ह्यकहन। तिम छि जुव त ज़िंदगियि हंज़ि दवि मंज़, मुकाबलबॉज़ी मंज़ तिथ् कॅन्य ह्यन् आमुत्य ज़ि तिमन छेन्, फ़ुरसथ। दवि सुत्य सुत्य दवुन छु ज़ोरूरी, नत् गछ़न तिम पथ त लतम्वंजि। दवुन छु सिरिफ ज़िंदगियि खॉतर् ति ज़ोरूरी। असि कम पहान, यिमन ज़्याद्। यिमन छु ज़मान् सुत्य, असि त्रोव सु। ॲस्य छि वनान सोन ज़मानय ओस ठीक। मगर् न। सोन ज़मान् ति ओस सान्यन ज़िठ्यन हुंध्य किन्य तेज़ त खोर। फरख छे यीचुय ज़ि ॲस्य छि वुहिमि सॅदियि हंजि तेज़

रफतॉरी मॅज़ पलेमत्य, येमि ज़िंदगियि त सोंचस तलुक प्यठ कोर, सॉन्य ज़िठ्य ऑस्य सानि ख्वत केछ़ाह ख्वशनॅसीब ति कयाज़ि तिहुंद वरव पोक न यूत तेज़। सान्यन शुर्यन हुँद वरव छु सानि ख्वत ति त तेज़ अथ सत्य सोंच त् कार रॅग्य पकुन छु ज्याद मुस्तैदी, ज़्याद ज़ेहनी त्यॉरी मंगान। ॲस्य ह्यकव न अथ वक्तस नास त्रास वॅनिथ पनुन दामन बचॉविथ। ज़िठ्यव यि केछॉह असि द्युत, तम्य पकनॉव्य ॲस्य ब्रोंठ। व्वन्य छु असि ति पनन्यन शुर्यन केंह ध्युन। केंछ़ाह प्रोन त रूत, केंछ़ाह नोव त रूत। रूत ऑस्य तिम असि यछ़ान त करान। रूत छु असि यछ़ुन त करून। रूत, रचर, पोशिवुन, श्वब, फ्रूच, वतहावुक.......

यिम छि तिम ग्वन त सिफथ, यिम प्रथ कांह यछ़ान छु। क्याजि? ति क्याज़ि सोन ज़नम छु ऑखरस यिमन सिफतन प्यठय् दॅरिथ। असि छु यथ दुनियिहस मँज ज़नम अवय सबब म्यूलमुत जि ॲस्य करव पॅनियि, ज़िंदगियि, रच़रस पोशिनय। यी छे रूच प्रकृती यछ़ान, येमिक्य ॲस्य अंग छि। प्रकृती न्यबर कोत ह्यकव ॲस्य नीरिथ? येमि दुनियाह् न्यबर कोत ह्यकव ॲस्य चॅलिथ?

यि प्रकृती छे तेलि दॉरिथ येलि अथ मूल आदार अरव बैलंस (Balance) या संतुलन कॉयिम थॅविथ छु। संतुलन छु तमि विज़ि डलान येलि फ्रूच़ बदल यछ़, पोशिवनि बदल नाशवान, ज़िंदगियि बदल मोथ ब्रादान छु। प्रकृती छे वोलान त असि छु न रच़रूक कॉह इमकान बोज़न यिवान। येलि ॲस्य पानस त शुर्यन त समाजस त समसारस रचर कांछान छि ॲस्य छि आसान दरअसल प्रकृती हुँद बैलेंस बराबर थवनुक संज़ करान। याने येलि ॲस्य जान आदत जान व्यथ बेठ ऑही त नेक ख्वॉहिशन सपोट (Support) करान छि, तिमन ग्वड बरान छि, ॲस्य छि दरअसल ज़िंदगियि दर्यर दिवान। यि छु हिंदू र्दमुक मूल मकसद ति क्याजि च़कि छुन् "हिन्दू" कॉह त्यूथ दरम युस केंच़न गँडिथ असूलन या फरमूदन या खॅटिथ मकसदन ताम महदूद आसि। यि छु नेचर किस मूल मकसदस ताम वातान, यि समसार डंजि थवन ख्वॉतर विज़ि विज़ि बारसस आमत्यन न्व्यन त र्‌त्यन व्यचारन पाननावान त ॲन्य खलि त किहीं रद करान। यिम संस्कार शुर्यन दिनच कथ हिन्दू व्याचारस समंज़ करन यिवान छि तिमन हुँद मकसद छु प्रकृती हुँद संतुलन ज़िंदगियि ह्‌दिस संतुलनस सत्य लरिलोर थवुन, युथ अरव बेयिस सत्य सम त सोम गछ़ि, युथ दुनियिहुक फ्वलुन त् फॉँफलुन लगातार चलवुन रोज़ि।

संस्कार गव लगातार सुदरून, शेरून संबालन युन, मूलन दर्यर ध्युन त लंजि

अस्मानस अंदर वाहरावनुच कल तु त्वछ़ पॉद़ करुन्य। सॉन्य संस्कार छिनु सिरिफ कुनि अकि वक्तु दिनु यिवान ति क्याज़ि यि छु अख लगातार प्रोस्यस (Process)। संस्कार छि असि ज़्यनु प्यठय शुरू गछ़ान तु यूत यूत ॲस्य बडान गछान छि, यिमन संस्कारन हुंद महत्व ति छु बडान। असि मंज़ छु विबाह ति संस्कार तु मेखल ति संस्कार। शरीर छु मरान तु पतु ति छु संस्कार मॉनियथ दाह दिनु यिवान। शरीरकिस बडनस त् बुडनस छुख येति यात्रा वोनमुत तु अथ यात्रायि छु म्रेत्यो वक्तु ॲकिस अहम पडावस प्यठ रछ़ाह रूकुन, प्रॉन्य पलव दलव बदलावुन्य तु नवि, बदल कुस्मुचि तयॉरी सान नॅविस सफरस नेरून आसान। यिमन अहम संस्कारन मुतलिक छनु असि व्वन्य रछ़ ति ज़ानकॉरी। संस्कार छि असि पनुन्यन मूलन सुत्य वाठ बरकरार थवान बल्कि अथ वाटस पोछर दिवान तु यिथुकॅन्य असि बतोरि 'मनुश' पनुनि प्रकृती सुत्य पनुनिस आसनस सुत्य संबद ज़िंदु थव.न। ज़िंदु रोज़नु तु ज़िंदगियि आय कांछानु खॉतरु छु यि मूल रछ़ुन ज़रूरी। वुछितव। रछ़ाह प्यूंताह, कम ज़्यादु योग अब्यास करून छु सानि प्रथ संस्कारूक हिसु। सुबहस संध्या करनु प्यठु, प्राणायाम तु केंह यूगु आसन करनस ताम, सॉरिसुय अमलस मंज़ छु यहोय ख्याल सरस ज़ि सॉन्य शरीर यात्रा गॅछ़् स्यदुन्य। यि वननुक छुनु ज़रूरथ ज़ि प्रानायाम, युस ॲस्य सासुबध्यव वॅरियव प्यठु सिरिफ परंपरा मॉनिथ या क्याहताम दरुम समजिथ या कांह दीवी दिवताह रंज़नावनु वापथ करान मानान ऑस्य, सु छु अज़ अकवुहिमि सदियि (21 century) मंज़ द्रुस दाना दुनियाहस मंज़, तरकीयाफत (developed) मुल्कव मंज़ ताम पानुनावन यिवान। प्राणायामु सुत्य छि कम कम दॉद्य चलान वननु यिवान। यूगु अब्यास छु बाजॉबितु अकि आल्टर नेटिव यलाज्क्य पॉठ्य युनिवर्सीटियन मॅज़ परनावनु यिवान। सान्यव बुज़र्गव तु जिठ्यव ति आसिहे तहकीक त रिसर्च कॅरिथुय यूग ईजाद कारमुत, मगर तिम मा ऑस्य व्यक्तिगत मशहूरी या पॉसुकि लालचि खॉतरु केंह करान। अज़ पज़ि न असि अथ सनुन, यि बेयि ज़िंदु करून तु पानुनावुन।

हिंदोस्तानस तु हिंदू समाजस मंज़ ओस कॉयिदु ज़ि फलसफुच ताम कथ ऑस शक्लव तु मूर्तियव जॅरियि मूजूद थवनु यिवान तु व्यछ़नावनु यिवान। सरस्वती ऑस हंसस प्यठ बिहिथ, वीना ह्यथ, सफेद पलव लॉगिथ दीवी। मगर यि ऑस नु कांह ख्वास तु न बदलवुन्य शकुल थवान। कांह शुर ति बनॉव्यतन हम्सस प्यठ बिहिथ वीना ह्यथ ज़नानु, ओगुर थोगुर, हॅज्य कॅज्य या छॅच़ तु क्रहन्य। ॲस्य वनव यकदम यिछे सरस्वती, ति क्याज़ि सरस्वती छ नु तु न ऑस काह

जनानय। न ऑस हम्सस प्यठ्य बिहिथ त न वीनहय वायान। हम्सस प्यठ बैहन सत्यीमा हैकि कांह तिज़वान दीवी बॅनिथ। साफछु जॉहिर अॅम्यसुंद नाव, वाहन, वीना, नरि, ज़ंग रूप, स्वयरेर वगॅर वगर छि ड्रेंठमान ऑसिथ ति अट्रेंठ, बल्कि प्रतीक याने अलामती या सिंबालिक (symbolic)। सिंबल या निशान छि जरूरी त सान्यन संस्कारन मंज़ छि सिंबलय सिंबला। सिंबल छि असल समजन खॉतर जरूरी वथ त हेरिपोव मुहिया करान। असि पज़न यिम सिंब्ल समजन्य, मगर त्वताम ति कॅरिथ ह्यक्व त्वतान्य मा करोख तिम रद। स्व गॅयि कम समजी त गॉर अकली हुंज़ कथ। सायनस छु असि अकलि सत्य प्रथ हरकतस, प्रथ रस्मस त रीचू साम ह्यनुक सबख दिवान त बटट् संस्कार छि न तीत्य ऑविल्य ज़ि सवाल करन या प्रूंछन सत्य यिन फूटिथ। दीवी दिवता सॉरी छि सिरिफ अलामत। यिमन प्यठ छु वारियाह लेखन आमुत। सू अलामती माने समजनस ताम मा छ्नव यिंहज शकल नहनॉविथ या यिहंद्य शलूक चॅटिथ।

तॉताम छि यिम बराबर अहम।

असि बटन गॅयि गरि नीरिथ यिरवन्य नाव।

यि न ज़ि अॅकिस गरस गॅयि चोर गर। मोल छु कतिताम मॉज कतिताम। अख लडक छु यैति त ब्यारव हुति। ति गव सारिन्य। तिमन ति यिमन न गरि नेरून प्यव। मगर गरि नीरिथ, चाहे ओजक खॉतर चाहे मजबूरियि सबब, मा छु कॉह गर मॅशरवान। वुछितॉव बंगॉल्य यूपीक्यन शहरन मंज़ हत् बद्यव वॅरियव प्यठ बसान, सावुथक्य दिलि मंज़ त मारवॉड्य कलकतहस मंज़ सॅदियव प्यठ रूज़िथ। सिख कॅशीरि मंज़ ऑस्यतन या कैनाडहस मंज़ लंदनस मंज़ या लखनवस मंज़ पनुन गर छुख न त्रोवमुत। पज़र छु यि ति ज़ि कॅशीरि गछव त तति छु न व्वन्य सानि अनहारूक किंही मूजूद। अॅस्य छि सोरूय हॉरिथ गॉमुत्य। मगर अथ हारनस छु अकोय हॅथियार ज़ेननस मंज़ तब्दील कॅरिथ ह्यकान। स्व गॅयि सुमरन याददाश या याद वोतुर। अथ वोन मशहुर साइकौएनैलिस्ट सायसदान कार्य चुंगन "कलेक्टिव सब-कानशस" या "सामुदायिक च्यथ"। अथ सॉनिस च्यथस मा हैकि कांह खॅनिथ त प्रॉटिथ। अथ मॅज छु असि सु सोरूय "डाटा" सेव कॅरिथ, युस सोन सलतनथ त खजान छु। तॅथ्य सत्य छु असि रिश्त ज़िंद थवुन त सु ह्यकव अॅस्य पनन्य संस्कार विज़ि विज़ि तुलिथ, वुज़नॉविथ त यिमन खॅहरन दिथ कॅरिथ। "पनन्यन रैशनल शुर्यन" यिमन संस्कारन हुंद "रैशनेल" समजॉविथ कॅरिथ।

सानि अथ "संस्कार डाटा" चि "फाइलि" मंज़ छे सॉन्य ज़बान ति, य्वस

असि कम अज़ कम अख सास वॉरियव प्यठ रॅछ, वरतॉव फोलराव त योतथ ताम वातनॉव। यिछे व्यन्य सॉन्य अख अहम पछान। अख अलग पछान, ख्वस, असि ॲकिस बेयिस निशि ब्योन करान त् थोद दरज् दिवान छे। यि पजि् न् असि हंग त मंग रावरावन्य। असि छिंन बहान करन्य ज़ि गरि न्यबर कथ लगि यि असि। अमा मॉज मोल यिम बुडान छि त पत कथ छि असि लगान? तमि किन्य मा छिख ॲस्य तिम त्रॅविथ छ्नान। गरन मॅज़ कॉशुर बोलुन बराबर मूजूद थविथ हयकव ॲस्य पननि आइडेंटिटी हंज़ यि स्वतवन्य जूत्य वाव लनि निशि बचॉविथ। असि छु बासान कॉशुर हेछनॉविथ छि ॲस्य बचस सारिवय ख्वत बोड संस्कार दिवान। नत प्रछि् पगाह बॅडिथ बूलिथ योहोय शुर जि् त्वहि क्याजि कोरवोस ब अमि ''नैचुरल फैकल्टी'' निशि छ्यन? दपि त्वहि ओसव पानस कमतरी (इनफीरियारिटी) हुंद गंड सोंचस प्योमुत त ब क्याजि कोरवोस अम्युक शिकार। सु ह्येकि असि यि सवाल कॅरिथ। असि क्याह जवाब आसि?

यि किताब कॉच़ाह अहम छे सान्यन संस्कारन हुंद खज़ान रछॅरवन त यिमन पोछर दिन खॉतर यि तरि त्वहि अमिक्य वरख फिरिथ पानय फिकरि। अज्यकिस ख्वद गरज त पान्यो पान्यो किस ज़मानस मंज़ छे जरूरी ज़ि ॲस पकव ईकवट त करव अख फॉस्ल ज़ि ॲस सॉरी करव् ईकवट मज, किथिकॉन? अथ यछ़ त पछ़ थॉविथ त ऑमयुक विस्तार करिथ, ***सतीसर परिवार छु बछ वॉलिज सान डॉ॰ रतन लाल शांत जी सुॅद शुक्रगुजार यिमव यि किताब कॉशिर पॉठ व्यछनॉव भगवान दीन यिमन रूम ऋषिुण आय।***

SATISAR FOUNDATION

(REGD.)

P.O. BOX : 118, H.P.O. RANI TALAB,
JAMMU. 01 (J&K) INDIA
Ph. : 0191-2502839, 2530247
email : satisar2000@yahoo.com
Visit us at : www.satisar.org.

गच्छत: स्खलनं क्वापि भवत्येव प्रमादत:।
हसन्ति दुर्जनास्तत्र समादधति सज्जना:।।

"If there be any error in this book, because of printing or our deligence. The wicked one will laugh but the inteligent one will definetely ponder over."

ज्योतिषाचार्य

कर्मकाण्ड शिरोमणि, गणितकर्ता व तन्त्र शास्त्र प्रवीणक

श्री काशी नाथ हण्डू

सुपुत्र स्वा० श्री रामजी हण्डू (शास्त्री) गणितकर्ता पंचांग

आर्शिवाद

सतीसर सभामध्ये कुर्याद्विध्वत्मण्डलम्।
प्राचीन पुस्तकान्वीक्ष्य निर्णयं मल भानयौः।।

निशुल्क कार्य कर्तृणां दीधार्युः भवतिचिरां।
धर्म रक्षण कार्मार्थ लोकानांहित काम्ययः।।

सतीसर सभा मध्ये विदेशं ये गतैः नरः।
धर्म संस्थापनार्थाय ते नरः सुखवान् भवेत्।।

सतीसर विद्वानेन च्युंत धर्मादि जीवितं।
निशुल्क पुस्तकान्दध्यात् अधर्म नाशयेत् सदः।।

सतीसर सभा के "विद्वत मण्डल'' ने प्राचीन पुस्तकों का निरीक्षण करके (अन्य पुस्तकों के अतिरिक्त) भानौमास/मलमास के विषय में निर्णय किया है। "मलमास त भान्मास'' मार्तण्ड महात्म्य'' व मलिमलुच्थ ब्राह्मण तथा मतस्य पुराण पर आधारित एक प्रशंसतीय शोध कार्य है। इस उपलक्ष्य में यहां पर मलिम्लुच भगवान का ध्यान लिख रहा हूं।

सव्ये खड्गाक्ष सूत्रा, सकलाशनलिनी जाह्ववीकूर्मवाहा वामे पाशाङ्कुशाङ्का।
मकर रथ गता सूर्यजा कुम्भहस्ता। धर्माधमौ च पार्श्वेरूणरथ शशिनी
चक्षुषी द्वे च यस्य सोयं मार्तण्डनाथो हरतु च दुरितं भर्गरूपं नमामि।।

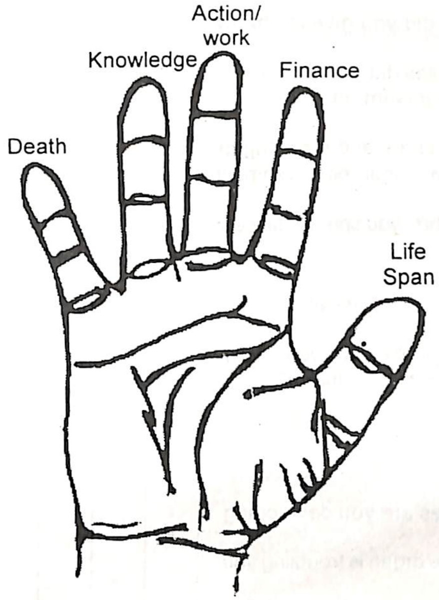
इससे यह सिद्ध हो जाता है कि मलिम्लुच का अपना एक अलग असितत्व व मास है। यह लोग निशुल्क काम करते हैं इनकी आयु लम्बी हो इन्होंने धर्म के लिए व लोकहित के लिए काम किया है। सतीसर सभा के अन्तर्गत जो विदेश में रह रहे हैं वह भी धर्म की रक्षा करते हुए सुखी रहे। सतीसर विद्वानों ने अपने धर्म को प्रतिष्ठित कर रखा है। निशुल्क पुस्तक देकर अधर्म का सदा विनाश किया है।

मेरा आर्शिवाद है कि ईश्वर इनको सफलता प्रधान करें तथा इस पुस्तक के सभी मंत्र व पाठ समय-समय पर अपना प्रभाव दें।

मत्स्य पुराणमवीक्ष्य निर्णयं मलभानयौः।
दैवज्ञः काशीनाथेन, संस्कृतो य च शोधितः।।
- सतीसर परिवार -

आयु (Life Span), वित्तं (Finance), कर्म (Work), विध्यानि (Knowledge), निधनमें (Death) व च।

आयुवितं च कर्म च विद्यानिधनमें वच
पञ्चैतानि तु बालस्य, विद्याता लिख्यते सह।।
तस्मात् सर्व प्रयत्नेन कुर्यात्धार्ममतिन्द्रतः।
येन कर्मेन लुप्यैन्ते विधाता लिख्यते यदि।।



A Person comes to this world with five things as destined i.e Life Span, Finance, Actions/work, knowledge and death. If there be anything adverse among these, one should always strive without any delligence to over write these adversities.

THE SPIRITUAL DIARY

The Spiritual diary is a whip for goading the mind towards perfection and god. If you regularly maintain this diary you will get, solace, peace of mind and make quick progress in the spiritual path.

No.	Questions	Week (168 hrs.)							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1	How many hours did you sleep.								
2	How long you practice Asans/ Exercise.								
3	How long did you Meditate. (Relax)								
4	How long in community service.								
5	How much did you give in charity.								
6	How many lies did you tell and with what self punishment.								
7	How many times and how long of anger and with what self punishment.								
8	How many hrs. you spent in useless company.								
9	How long in study of religious books.								
10	How many times have you failed in controling the evil habits.								
11	How many days you observe fast and vigil.								
12	No. of Virtues are you developing.								
13	Which sense organ is troubling you.								
14	How many times you helped the displaced Kashmiri Pandits.								

- Do not be ashamed to mention your mistakes vices and failures.
- Do not say :- From tomorrow I will be regular. Be sincere and start doing from this moment.
- Just be focussed on maintaining this dairy. You will modify your activity yourself. Because you are your own GURU.

SATISAR PARIVAR

पत तार बनिवॅऽन आलुच म कॅरिव
"उद्यम" तरिव अपोर

Will You Please....

Help us in Propogating the Cultural Ethos of Kashmiri Pandits By Way of :-

1. Sponsoring the soco-religious projects, so that we could continue with distributing the free literature all around the world.
2. By joining us in organising workshops.
3. By distributing and imparting the religious literature.
4. By writing and providing us material on the Shive, Shakta, Tantra, Vaishnav, Astrology, Language, Food, Folk and other Social Issues of the Community.

Gen. Secy.
SATISAR FOUNDATION

Enroll yourself with our
CULTURAL NEWSLETTER
SATISAR THE CULTURAL HERITAGE

BE IT OUR SOCIAL CODE OF CONDUCT IN EXILE

To preserve and promote our age-old values, culture, tradition and our unique identity, let all Kashmiri Pandits, spread far and wide, dispersed and in Exile, identify a small code that would see us emerge stronger, cohesive, vibrant and true followers of the unique tradition that has been passed onto us from our ancestors.
So, let us :

1. PRESERVE AND PROMOTE OUR LANGUAGE;

* By conversing in Kashmiri with our children and encouraging them to learn, speak and interact in Kashmiri.
* By interacting and speaking with our fellow community brethren in Kashmiri.

2. PROTECT OUR IDENTITY;

* By imbibing a sense of pride in our unique social, cultural and spiritual tradition.
* By maintaining our age-old social marital order and promoting and encouraging marriages within the fold.

3. UPHOLD OUR TRADITIONS;

* By following the indigenous scientific Lunar calender in observing rituals, festivals, special occasions etc.
* By celebrating birthday's, rituals, religious occasions and unique Kashmiri Pandit festivals.

4. STRENGTHEN OUR BROTHERHOOD;

* By expanding our social circle and
* By caring for each other; Mutual care is the only ray of hope for our Survival in Exile.

5. STRENGTHEN SOCIO-CULTURAL INSTITUTIONS;

* Physically, intellectually and financially, as these are the pillars of our identity.

SATISAR FOUNDATION

P.O. Box - 118, Head Post Office Rani Talab, Jammu
Phones : 2502839, 2530247, 2592011, 9419127125
e-mail : satisar2000@yahoo.com
visit us at : www.satisar.org